



2019年 6月 予定献立表



市川市立福栄中学校

日・曜日	献立		主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を 健康に保つ	4群 病気の抵抗力 を高める	5群 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源		
3月	○	コーン茶飯 ポテトオムレツ 米粉のクラムチャウダー かぼちゃサラダ							852 kcal 28.7 g 27.1 g 3.1 g	
	○	ご飯 鱈の南蛮漬け のっぺい汁 きゅうりの酢の物 いもけんぴパリッシュ							786 kcal 25.7 g 21.4 g 2.7 g	
		○	ご飯 マーボー豆腐 パンサンスウ							813 kcal 31.7 g 25.3 g 3.1 g
			○	ご飯 鮭の香味焼き じゃがいものみそ汁 くきわかめのきんぴら 果物(甘夏)						748 kcal 30.3 g 18.1 g 3.6 g
7金	○	ご飯 酢豚 わかめスープ 冷凍みかん							806 kcal 27.4 g 22.2 g 2.6 g	
	○	パン 肉団子とトマトスープ マゼドアンサラダ ヨーグルト							801 kcal 32.2 g 30.4 g 3.0 g	
		○	あじさいご飯 れんこん入りハンバーグ けんちん汁 小松菜のごまあえ						797 kcal 35.8 g 25.3 g 3.6 g	
12水	○	ご飯 鱈フライ 豚汁 きゅうりと大根のねぎドレッシングあえ							782 kcal 28.1 g 23.1 g 2.7 g	
		○	うどん(袋) カレーうどん タコ焼き天ぷら ツナサラダ フルーツヨーグルト						835 kcal 33.7 g 29.3 g 4.1 g	
			○	ご飯 さんが焼き 性学もちの雑煮 江戸菜の磯香あえ びわゼリー						908 kcal 34.0 g 25.3 g 2.8 g

※(牛乳)はバックの牛乳です

日・曜日	献立		主な使用食材の食品群						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
	牛乳	主食 おかず(主菜・副菜) デザート	1群 筋肉や血液 を作る	2群 骨や歯を作る	3群 皮膚や粘膜を 健康に保つ	4群 病気の抵抗力 を高める	5群 身体を動かす エネルギー	6群 効率のよい エネルギー源		
17月	○	ターメリックライス キーマカレー コールスローサラダ 冷凍みかん							817 kcal 23.7 g 26.1 g 2.7 g	
		○	ご飯 一口おでん 納豆あえ フルーツ白玉						817 kcal 29.7 g 19.8 g 3.3 g	
			○	ご飯 ひじきちりめんずりかけ 卵焼き つみれ汁 キャベツのこんぶあえ 果物(メロン)						767 kcal 29.1 g 20.7 g 3.1 g
				○	ご飯 イナダの照り焼き 沢煮椀 切り干し大根含め煮 河内晩柑					
21金	○	セサミトースト ポークビーンズ ヤングコーンサラダ							836 kcal 31.6 g 33.6 g 3.8 g	
		○	じゃこしょうがごはん 生あげの肉みそ煮 ごまきゅうり							789.0 kcal 29.9 g 23.1 g 2.8 g
25火	○		キャラットライス ポークピカタ ABCスープ もやしのカレーあえ チーズ							829 kcal 32.5 g 29.6 g 3.1 g
		○	ご飯 チンジャオロース 中華スープ わかめのナムル 果物(オレンジ)							754 kcal 29.8 g 21.9 g 3.4 g
			○	ご飯 ししゃもパリパリあげ 豚肉とごぼうの旨煮 しろりの梅あえ 冷凍みかん						813 kcal 30.4 g 22.5 g 1.9 g
28金	○	ハムピラフ チキンのハニーマスタード焼き 白いんげんのスープ アスパラごまさラダ 果物(キウイフルーツ)							787 kcal 31.3 g 26.5 g 3.8 g	

- ★食材等の都合により、献立を変更することもありますのでご了承ください。
- ★材料表記は一部です。食物アレルギーをお持ちで、詳細の材料を知りたい方は、アレルギー対応をご希望ください。
- ☆食事の前は石けんできれいに手を洗いましょう。
- ☆給食当番は週末にエプロン等を持ち帰り、次の人が気持ちよく使えるように洗濯をして週始めに必ず学校に持ってきてきましょう。



**毎月19日は「食育の日」です。今年度は食育の日に全国の郷土料理を紹介
します。今月は「さんが焼き、つみれ汁(千葉県)」です。**

※14日(県民の日前日)と19日に実施します。

栄養素の 基準値	4月の平均値
830kcal	807 kcal
34.0 g	30.5 g
25.0 g	24.7 g
2.5 g	3.1 g