



6月の予定献立表



2022

市川市立妙典中学校

一口メモ	日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な食品						I栄養 - 蛋白質 脂質 塩分						
						主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		kcal	g	g	g			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群							
湿度や気温が上がり、疲れもたまっていく時期です。しっかりと食べることで、体力up! バテにくい身体をつくっていきましょう。	1	水	シュガートースト		ちくわのカレー揚げ コールスローサラダ コーンチャウダー	ちくわ・ツナ・鶏肉・豆乳	牛乳・チーズ生クリーム	人参パセリ	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ	パン・砂糖ジャガ芋	油・バター・マーガリン	827	31.7	30.6	3.1			
	2	木	ご飯		焼肉 チャプチェ 中華スープ	豚肉・鶏肉・豆腐・なると	牛乳	人参・にらチンゲン菜	にんにく・生姜・りんご・干し椎茸・菊くらげ・白菜・長ネギ	米・砂糖マロニー	油・ごま	812	31.9	25.2	2.4			
	3	金	ご飯		鱈の天ぷら チーズ納豆 厚揚げと野菜の旨煮 かみかみグミ	きす・生揚げ・鶏肉・納豆	牛乳・チーズ	人参・小松菜ほうれん草	菊・玉ねぎ・干し椎茸・えのき茸	米・小麦粉砂糖ジャガ芋	油	879	34.3	21.9	2.2			
6月4日から「歯と口の健康週間」です。今月はいつもより噛むことに意識して給食を食べたいですね。	6	月	チヂミ・お好み焼き		ワンタンスープ フルーツヨーグルト和え	豚肉	牛乳・ヨーグルト	人参・にらチンゲン菜	にんにく・菊・生姜・長ネギ・白菜・もやし・パセリ・桃・バナナ・みかん・りんご	米・小麦粉砂糖ワッパの皮はちみつ	油	843	32.8	20.2	2.5			
	7	火	梅じゃこご飯		鯖の竜田揚げ おかか和え 沢煮焼	さば・豚肉・かつお節	牛乳・ちりめんじゃこ	人参・小松菜ほうれん草	カリカリ梅・生姜・コーン・もやし・たけのこ・大根	米・小麦粉砂糖	油・ごま	802	37.3	25.0	2.7			
	8	水	スパゲティ アマトリチャーナ		鶏肉のマ・ワールド 焼き マセドアンサラダ ぶどうゼリー	ベーコン・鶏肉	牛乳・粉チーズ	人参・トマトいんげん	にんにく・玉ねぎ・きゅうり・コーン	パン・ジャガ芋砂糖	油	829	38.5	20.3	3.1			
14日(火)は15日の県民の日になんだ献立です。デザートは、市川の梨から作られたピューレを使用しています。千葉県には山と海があり、食材の宝庫です。給食でも千葉県産の食材をたくさん使っています。	9	木	ご飯 味付けのり		ひき肉とチーズの卵焼き 土佐和え 鶏肉と野菜のみそ煮	鶏肉・卵・うすらの卵・生揚げ・かつお節	牛乳・チーズひじき・のり	人参	きゅうり・生姜・玉ねぎ・菊	米・砂糖ジャガ芋	油・ごま	858	36.0	26.1	1.9			
	10	金	キムチご飯		鶏の唐揚げ ナムル むらくもスープ 果物(小夏)	豚肉・鶏肉・卵・豆腐	牛乳	人参・小松菜ほうれん草	にんにく・生姜・もやし・長ネギ	米・小麦粉砂糖春雨	油・ごま	824	34.4	26.2	3.1			
	13	月	マーボー丼		ラーメンサラダ ポップビーンズ	豚肉・大豆・豆腐	牛乳	人参・にら	干し椎茸・長ネギ・菊・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ・きくらげ	米・砂糖中華麺	油・ごま	888	33.5	27.5	2.4			
[豚肉の玉ねぎソース焼き]の作り方(1人分) ①豚肉50gに塩・こしょうを適量ふり、オーブンで焼く。 ②適量のごま油で玉ねぎ30g(みじん切り)をしんなりするまで、炒め、生姜(おろし)適量、大根6g(おろし)、酒2g・みりん2g・砂糖0.8g・しょう油4.2g調味料を加えて煮詰める。 ③ごま1g・すりごま1g・その葉0.5g(みじん切り)を加える。 ④焼いた肉にソースをかける。	14	火	ご飯		鰯の蒲焼 磯和え 豚汁 市川の梨ゼリー	いわし・豚肉・豆腐	牛乳・のり	ほうれん草・小松菜・人参	生姜・えのき茸・もやし・長ネギ・大根・ごぼう	米・砂糖ジャガ芋	油・ごま	872	30.9	23.0	2.2			
	16	木	ご飯		つくねのネギ塩だれ 塩野菜炒め みそ汁 果物(小夏)	鶏肉・豆腐・豆腐乳・卵・豚肉・生揚げ	牛乳・わかめ	人参・小松菜チンゲン菜	生姜・長ネギ・にんにく・しめじ・キャベツ・玉ねぎ・白菜・大根	米・パン粉砂糖ジャガ芋	油・ごま	822	34.9	22.5	2.6			
	17	金	ウィンナーピラフ		オムレツ ルクキゅうり ミネストローネ ヨーグルト	ウィンナー・ベーコン・卵・豆乳	牛乳・ヨーグルト	人参・トマトパセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・きゅうり・にんにく・セロリ・キャベツ	米・小麦粉砂糖江豆加工	油・バター	813	32.4	27.9	3.3			
6月の平均値	20	月	チキンカレー		ひじきのマリネ プリン	鶏肉・ハム	牛乳・粉チーズひじき・クリーム	人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・もやし・きゅうり	米・小麦粉砂糖	油・バター	890	31.7	24.8	3.0			
	21	火	ご飯		豚肉の玉葱ソース しらたきのソテー みそ汁 チーズ	豚肉・ベーコン・豆腐・油揚げ	牛乳・わかめ・チーズ	小松菜・人参・大葉	玉ねぎ・大根・生姜・しめじ・コーン・キャベツ・大根・ごぼう	米・砂糖ジャガ芋	油・ごま	836	33.6	28.5	2.9			
	22	水	ハムチーズトースト		茎わかめサラダ クラムチャウダー 果物(メロン)	ハム・あさり・豆腐乳・鶏肉・ツナ	牛乳・チーズ生クリーム茎わかめ	人参	ゆかり・コーン・玉ねぎ・きゅうり・キャベツ	パン・ジャガ芋砂糖・小麦粉	油・バター・ごま	801	34.2	31.0	3.4			
栄養量の基準値	23	木	わかめご飯		中華五目豆腐 春巻き もやしサラダ	豚肉・豆腐	牛乳・わかめ	人参・にらチンゲン菜	にんにく・生姜・菊・白菜・きくらげ・干し椎茸・もやし・きゅうり・コーン	米・小麦粉春雨	油・ごま	823	33.2	23.9	3.1			
	24	金	鮭ふりかけご飯		ししゃもの磯辺揚げ 塩昆布キャベツ プリ辛肉じゃが	鮭・卵・豚肉	牛乳・青のり塩昆布ししゃも	人参	キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	米・砂糖ジャガ芋	油・ごま	846	30.6	22.2	2.2			
	27	月	あぶ玉丼 きざみのり		ごま和え けんちん汁	油揚げ・卵・かまぼこ・豆腐	牛乳・のり	人参・ほうれん草・小松菜	キャベツ・もやし・大根・ごぼう・長ネギ	米・砂糖里芋	油・ごま	815	34.1	26.3	3.2			
栄養量の基準値	28	火	中華おこわ		揚げぎょうざ ナムル ニラ玉スープ	焼き豚・大豆・鶏肉・豚肉・卵・豆腐	牛乳	人参・にら・小松菜・ほうれん草	たけのこ・白菜・生姜・長ネギ・もやし	米・小麦粉餃子の皮もち米・砂糖	油・ごま	804	32.7	27.0	2.9			
	29	水	ピザトースト		ジャーマンポテト 鶏団子スープ カフェオレゼリー	サラミ・ベーコン・鶏肉・豆腐	牛乳・チーズ	人参・ピーマン・小松菜	にんにく・玉ねぎ・生姜・白菜・大根・長ネギ	パン・砂糖ジャガ芋春雨	油・バター	765	30.0	28.3	3.3			
	30	木	ご飯		サーモンメンチ 野菜ソテー のっぺい汁	鮭・豚肉・卵・ウィンナー・鶏肉・豆腐	牛乳	人参・小松菜ほうれん草	玉ねぎ・キャベツ・えのき茸・コーン・大根・長ネギ	米・パン粉砂糖里芋	油・バター・ごま	854	34.2	25.1	2.3			
* 食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。											6月の平均値				833	33.5	25.4	2.8
											栄養量の基準値				830	34.0	25.0	2.5