



6月の予定献立表



2021

市川市立妙典中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な食品						kcal	g	g	g
					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					
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	ピリ辛ごぼうご飯		豆腐の真砂揚げ ごま酢和え のっぺい汁 果物(小夏)	豚肉・豆腐・鶏肉・卵・ちくわ	牛乳 わかめ	人参 しその葉 小松菜	にんにく・生姜・ごぼう・きゅうり・もやし・大根・干し椎茸	米・麦・砂糖 長芋 里芋	油・ごま	826	33.9	26.0	3.1
2	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 マカロニのクリーム煮	ちくわ・鶏肉	牛乳・チーズ 生クリーム	人参	キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ	パン・砂糖 マカロニ ジャガ芋	油・バター	876	31.6	33.3	3.2
3	木	ご飯		焼肉 チャプチェ 中華スープ ミニトマト	豚肉・鶏肉・豆腐・なると	牛乳	人参・にら チンゲン菜 ミニトマト	にんにく・生姜・りんご・干し椎茸・菊・きくらげ・白菜・長ネギ	米・砂糖 マロニー	油・ごま	815	31.8	25.1	2.6
4	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	877	34.4	22.2	2.1
7	月	ご飯 味付け海苔		中華五目豆腐 春巻き もやしサラダ	豚肉・豆腐・鶏肉	牛乳 のり	人参・にら チンゲン菜	にんにく・生姜・白菜・干し椎茸・きくらげ・胡瓜・もやし・コーン	米・砂糖 春巻きの皮 春雨	油	805	33.9	22.4	2.5
8	火	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・卵・豚肉・生揚げ	牛乳 わかめ	チンゲン菜 人参	長ネギ・にんにく・生姜・しめじ・キャベツ・玉ねぎ・大根・白菜・えのき茸	米・砂糖 パン粉 ジャガ芋	油・ごま	821	35.0	22.8	2.5
9	水	スパゲティ アマトリチャーナ		鶏肉のマ・アルド 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 チーズ	人参・トマト いんげん	にんにく・玉ねぎ・きゅうり	スパゲティ ジャガ芋 砂糖	油	857	37.9	24.3	3.2
10	木	梅じゃこご飯		鯖の竜田揚げ ごま和え 沢煮椀	さば・豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 小松菜 ほうれん草	生姜・キャベツ・もやし・たけのこ・ごぼう・大根	米・麦・砂糖	油・ごま	826	37.3	27.9	2.7
11	金	ご飯		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	人参	きゅうり・生姜・玉ねぎ・菊	米・砂糖 ジャガ芋	油・ごま	853	35.6	26.4	1.8
14	月	ひじき五目ご飯		鰯の揚げ団子おろしだれ 豚汁 びわゼリー	鶏肉・油揚げ・大豆・豚肉・鰯・豆腐	牛乳・ひじき	人参	生姜・長ネギ・大根・ごぼう	米・麦・砂糖 片栗粉・里芋	油	854	35.1	26.0	3.2
16	水	ピザトースト		ジャーマンポテト 鶏団子スープ ヨーグルト	サラミ・ベーコン・鶏肉・豆腐	牛乳・チーズ ヨーグルト	人参 ビーマン チンゲン菜	にんにく・玉ねぎ・れんこん・生姜・白菜	パン・砂糖 ジャガ芋 マロニー	油・バター	791	32.9	28.8	3.3
17	木	中華おこわ		もち米しゅうまい ナムル ニラ玉スープ 白ごまプリン	貝柱・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・長ネギ・干し椎茸・生姜・もやし	米・麦・もち米 砂糖	油	820	33.8	23.6	2.9
18	金	ご飯 おかかひかりかけ		鱈の味噌ドレッシング こぶき芋 吉野汁 果物(メロン)	かつお節・あじ・鶏肉・豆腐	牛乳 あおのり	人参 小松菜	長ネギ・きゅうり・コーン・大根・しめじ	米・砂糖 ジャガ芋	油・ごま	821	34.0	20.3	2.3
21	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 ホップ クリーム	人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・もやし・きゅうり	米・麦 ジャガ芋 砂糖	油・バター	895	31.8	25.5	2.9
22	火	ウィンナーピラフ		白身魚のごま焼き ルソキゅうり ミネストローネ 冷凍パイ	ウィンナー・ホキ・ベーコン	牛乳	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・麦・砂糖 シェリー加こ	油・バター・ごま マネズ	800	33.4	29.1	3.0
23	水	あんかけ焼きそば		鶏肉の黒こしょう焼き ポテトサラダ 果物(メロン)	豚肉・鶏肉	牛乳・チーズ	人参	にんにく・生姜・菊・白菜・きくらげ・玉ねぎ	中華種 はちみつ ジャガ芋	油・バター マネズ	815	35.8	26.3	3.4
24	木	ご飯		ハンバーグパ・ベキューリス 野菜ソテー みそ汁	豆腐・卵・ベーコン・油揚げ	牛乳・わかめ	小松菜 ほうれん草 人参	玉ねぎ・生姜・にんにく・りんご・キャベツ・コーン・えのき茸・大根	米・パン粉 ジャガ芋 砂糖	油・バター	870	34.5	26.8	2.9
25	金	ご飯		鮭のピリットジャン しらたきのソテー むらくもスープ	鮭・ベーコン・豚肉・卵・豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく・生姜・コーン・長ねぎ・玉ねぎ	米・砂糖 春雨	油	820	37.4	24.4	2.2
28	月	チンジャオロース丼		ワンタンスープ フルーツヨーグルト和え	豚肉・豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参・トマト チンゲン菜	にんにく・菊・生姜・長ネギ・白菜・もやし	米・麦・砂糖 卵黄の皮 はちみつ	油	844	32.8	21.0	2.5
29	火	ご飯		ししゃもの磯辺揚げ 磯和え ピリ辛肉じゃが	卵・豚肉	牛乳・青のり ししゃも	人参 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ・えのき茸・もやし	米・砂糖 ジャガ芋	油	835	29.8	21.0	2.1
30	水	ラムチーズトースト		茎わかめサラダ クラムチャウダー アップルシャーベット	ハム・あさり・鶏肉・ツナ	牛乳・チーズ 生クリーム 茎わかめ	人参	切り・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	834	33.7	31.8	3.3

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。

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。

アマトリチャーナとは、トマトベースの pastaソースで、玉ねぎやベーコン・チーズを使っています。ミートソースよりもさっぱりとしたソースです。

14日(月)は15日の県民の日にちなんで献立です。鰯を団子にして揚げ、食べやすくしました。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。

【しらたきのソテー】の作り方(6人分)
①しらたき200gを適当な長さにカットし、下茹で後、適量の油で炒め、よく水分をとばす。
②①に豚ひき肉50gと生姜のみじん切り少々とベーコン(千切り)15gを加え、酒小さじ1強・しょう油大さじ1弱を加える。
③しめじ40g・コーン40g人参(千切り)50gを加えて炒める。
④仕上げに、ポイルしてカットした小松菜35gとごま油を適量加え、味を整える。

✳ 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	830	34.1	25.5	2.8
栄養量の基準値	830	34.0	25.0	2.5