



6月 給食予定献立表



日	曜日	こんだて	主な食品						エネルギー
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 食塩相当量
2	月	五穀ご飯					米 五穀		796 kcal
		チキンハンバーグ	豆腐 高野豆腐			玉ねぎ えのき茸	砂糖	なたね油	31.8 g
		豆とツナのサラダ	鶏肉 豆乳	チーズ	人参	しめじ マッシュルーム		マヨネーズ	26.7 g
		マカロニスープ	ミックスビーンズ ツナ		人参 小松菜	きゅうり キャベツ		なたね油	2.6 g
		ひとくちゼリー	ベーコン			コーン レモン			
4	水	牛乳		牛乳		セロリ 玉ねぎ	マカロニ		
		中華めん							745 kcal
		ジャージャーめん	豚肉 味噌		人参	生姜 玉ねぎ 竹の子	ラーメン		30.0 g
		じゃこナムル		わかめ	人参	にんにく しめじ	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	25.1 g
		マーラーカオ	卵	牛乳 スキムミルク		もやし きゅうり	砂糖	ごま油	2.9 g
5	木	牛乳	牛乳						
		ひじきそぼろご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	人参	枝豆	米 押麦 砂糖	なたね油	753 kcal
		揚げ出し豆腐	豆腐		みつば	大根	小麦粉 片栗粉 砂糖	なたね油	31.9 g
		粉ふき芋		青のり			じゃが芋		26.9 g
		めかたま汁	卵	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ	片栗粉		2.8 g
6	金	牛乳		牛乳					
		ご飯					米		802 kcal
		肉じゃが	豚肉		人参 いんげん	玉ねぎ	じゃが芋	なたね油	35.8 g
		いか磯焼き	いか	青のり		生姜	にんにく 砂糖	ごま	20.7 g
		梅おかか和え	おかか		人参	きゅうり もやし	砂糖		2.8 g
9	月	小夏				キャベツ 梅			
		牛乳		牛乳		小夏			
		発芽玄米入りご飯	豚肉 豆腐 味噌		にら	にんにく 生姜 玉ねぎ	米 発芽玄米	なたね油 ごま油	776 kcal
		マーボー豆腐				しいたけ 長ねぎ	砂糖 片栗粉		35.2 g
		じゃこ酢の物	いり大豆	わかめ		きゅうり もやし	砂糖		25.5 g
10	火	すいか				すいか			2.5 g
		牛乳		牛乳					
		ご飯					米		748 kcal
		鮭チャンチャン焼き	鮭 味噌		人参	キャベツ 玉ねぎ	砂糖	バター	38.5 g
		せんべい汁	鶏肉		人参	ごぼう しめじ 長ねぎ	南部せんべい		17.4 g
11	水	わかめごま和え		わかめ		きゅうり コーン	砂糖	ごま	2.8 g
		牛乳		牛乳					
		ごま揚げパン							
		トック入りチゲスープ	あさり 豚肉	昆布	人参 にら	にんにく 生姜 キムチ	コッペパン 砂糖	なたね油 ごま	716 kcal
		春雨サラダ	豆腐 味噌		人参	長ねぎ もやし えのき茸	トック	なたね油	24.0 g
12	木	ヨーグルト		ヨーグルト		きゅうり もやし	春雨 砂糖	なたね油 ごま油	28.2 g
		牛乳		牛乳					2.9 g
		ハムピラフ	ハム		人参 ビーマン	玉ねぎ 黄ピーマン	米 押麦	なたね油	751 kcal
		豆腐ツナグラタン	豆腐 ツナ	チーズ		マッシュルーム		マヨネーズ	27.1 g
		カレースープ	豚肉 ベーコン		人参 ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋	なたね油	26.3 g
13	金	冷凍りんご		牛乳		にんにく 玉ねぎ	りんご		2.8 g
		牛乳		牛乳					
		ご飯					米		806 kcal
		コノシロ山河焼き	コノシロ 豚肉		人参	生姜 長ねぎ	片栗粉 砂糖	ごま	34.4 g
		さつま芋豚汁	豆腐 味噌		小松菜 人参	大根 ごぼう 長ねぎ	さつま芋 こんにやく	なたね油	20.3 g
16	月	磯か和え	豚肉 油揚げ 味噌	のり		きゅうり もやし		ごま	2.7 g
		麦芽ゼリー		牛乳					
		牛乳		牛乳					
		麦ご飯					米 押麦		860 kcal
		キーマカレー	豚肉 大豆	チーズ	人参 ビーマン	生姜 にんにく 玉ねぎ なし		なたね油 バター	30.7 g
16	月	茎わかめサラダ		茎わかめ	人参	セロリ マッシュルーム		ごま なたね油	26.8 g
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		きゅうり キャベツ コーン	砂糖		2.6 g
		牛乳		牛乳		みかん パイン			

日	曜日	こんだて 主食 おかず(主菜・副菜) デザート 牛乳	主な食品						たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる		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	
18	水	冷やしうどん					うどん		757 kcal
		梅香めんつゆ	鶏肉 おかか		人参 小ねぎ	きゅうり もやし 梅			37.1 g
		生揚げ甘辛煮	生揚げ				砂糖	ごま油 ごま	22.8 g
		のり塩豆	ミックスビーンズ 大豆	青のり			片栗粉	なたね油	2.9 g
		牛乳		牛乳					
19	木	ご飯					米		752 kcal
		鯖甘露煮	鯖			生姜 長ねぎ	砂糖		31.1 g
		根菜汁	油揚げ 真野豆腐 味噌		人参 小ねぎ	ごぼう 大根	じゃが芋 こんにやく	なたね油	23.3 g
		甘酢和え		人参	キャベツ		砂糖	なたね油	2.4 g
		ひとくちゼリー			きゅうり 大根				
牛乳		牛乳							
20	金	麦ご飯					米 押麦		839 kcal
		味付きのり		のり					35.2 g
		家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌		人参	生姜 竹の子 枝豆 キャベツ にんにく	砂糖 片栗粉	なたね油	24.9 g
		あさりキムチチーズチヂミ	卵 あさり	チーズ	にら 唐辛子	キムチ	小麦粉 米粉 砂糖	ごま油	2.6 g
		冷凍みかん				みかん			
牛乳		牛乳							
23	月	発芽玄米入りご飯					米 発芽玄米		742 kcal
		中華あんかけ	鶏肉		人参	にんにく 生姜 竹の子 しいたけ 白滝 枝豆	砂糖 片栗粉	なたね油 ごま油	34.8 g
		いかチリソース	いか			生姜 長ねぎ にんにく	片栗粉 小麦粉	なたね油 ごま油	18.0 g
		オイキムチ		人参 唐辛子	きゅうり 大根 にんにく	砂糖	ごま	2.7 g	
		牛乳		牛乳					
24	火	梅じゃこご飯		ちりめんじゃこ		梅	米 押麦	ごま	747 kcal
		擬製豆腐	鶏肉 豆腐 卵		人参	竹の子 長ねぎ	砂糖	なたね油	31.9 g
		小松菜味噌汁	味噌		小松菜 人参	えのき茸			19.8 g
		わらび餅	きな粉				砂糖 わらび餅		2.3 g
		牛乳		牛乳					
25	水	オニオントースト	ハム		パセリ	玉ねぎ	食パン	マヨネーズ	823 kcal
		ポークビーンズ	大豆 豚肉		人参 トマト いんげん	玉ねぎ	じゃが芋 砂糖	なたね油	35.3 g
		キャベツソテー	白いんげん豆		小松菜	キャベツ コーン		なたね油	28.9 g
		メロン				メロン			2.9 g
		牛乳		牛乳					
26	木	ご飯					米		754 kcal
		鯖カレー焼き	さば			玉ねぎ			36.8 g
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 小松菜	大根 ごぼう 長ねぎ	里芋 こんにやく	なたね油	23.4 g
		ごまからし和え		わかめ	ほうれん草 人参	キャベツ	ごま	2.6 g	
		冷凍パイン				パイン			
牛乳		牛乳							
27	金	ツナピラフ	ツナ		人参	マッシュルーム	米 押麦	オリーブオイル	793 kcal
		ひよこ豆スープ	豚肉 ひよこ豆		人参 ほうれん草	玉ねぎ グリンピース 玉ねぎ キャベツ	マカロニ	なたね油	35.6 g
		手作りソーセージ	ベーコン			セロリ にんにく 玉ねぎ 竹の子	パン粉 砂糖 片栗粉		25.1 g
		ひとくちゼリー	豚肉		パセリ	にんにく セロリ			2.1 g
		牛乳		牛乳					
30	月	そば飯	豚肉		人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ	米 中華めん	なたね油	756 kcal
		中華スープ	豚肉 豆腐		人参 小松菜			なたね油 ごま油	23.1 g
		わかめ中華和え		わかめ	人参	もやし		なたね油 ごま ごま油	24.7 g
		大学芋					さつま芋 砂糖	なたね油 ごま	2.9 g
		牛乳		牛乳					

市川市では健康寿命日本一を目指し、食育にも力を入れています。
今年度は市内各学校において「和食の日」を設定し、児童生徒の味覚を育てることを大切にしていきたいと考えます。だしを味わうことや郷土料理を知ること等を通して、学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けていきたいと思ひます。

★食事の前は石けんできれいに手を洗ひましょう。
★給食当番の人は、エプロンを金曜日に持ち帰り洗濯し、次の人が 気持ちよく使えるようにして持てきまひしょう。



6月の平均値	
エネルギー	775 kcal
たんぱく質	32.6 g
脂質	23.9 g
食塩相当量	2.7 g

☆材料の都合などにより献立を変更することがあります。ご了承ください。

3日(火)は体育祭予備日のため、お弁当持参をお願いいたします。17日(火)は1学期期末試験のため、給食はありません。