



6月の予定献立表



2019

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						Ikgf	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						
						1群	2群	3群	4群	5群	6群					kcal
6月4日から「歯と口の健康週間」です。今月はいつもと意識してよく噛んで食べましょう。	3	月	あぶ玉丼 (きざみのり)		野菜炒め みそ汁	油揚げ・卵・生揚げ・豚肉	牛乳・のりわかめ	人参・三つ葉 チンゲン菜	玉ねぎ・長ネギ・にんにく・えのき草・しめじ・キャベツ	米・麦 砂糖 じゃが芋	油	818	32.0	23.9	3.1	
	4	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 かみかみグミ	豚肉・大豆・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	828	34.0	25.3	3.0	
6日(木)のモルネソースはバターと小麦粉で作ったホワイトルウに牛乳やブイヨンを加えて煮詰めたものにすりおろしたチーズを加えたもので、フランスではグラタンや魚料理、シチューなどの煮物料理に使われることが多いそうです。	5	水	あんかけ焼きそば		鶏肉のスパイス焼き チーズポテト 果物(メロン)	豚肉・鶏肉	牛乳・チーズ	人参	にんにく・生姜・葱・白菜・きくらげ・玉ねぎ・干し椎茸	中華種 はちみつ じゃが芋	油・バター	805	38.1	23.6	3.4	
	6	木	メキシカンライス		白身魚のホイル焼き 春雨サラダ ABCスープ 紅茶ゼリー	鶏肉・すけとうだら・ベーコン	牛乳・粉チーズ クリーム	トマト・人参 小松菜	にんにく・玉ねぎ・きゅうり・もやし	米・麦・砂糖 春雨・わか じゃが芋	油・バター	810	35.8	20.2	3.0	
14日(金)は15日の県民の日にちなんだ献立です。鯛を団子にして揚げ、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。	7	金	ご飯		焼肉 チャプチェ 中華スープ 果物(小夏)	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・葱・きくらげ・白菜・長ネギ	米・砂糖 マロニー	油・ごま	830	32.8	24.8	2.6	
	10	月	ご飯 味付け海苔		中華五目豆腐 春巻き ナムル	豚肉・豆腐	牛乳 のり	人参・にら ほうれん草 小松菜	にんにく・生姜・白菜・葱・干し椎茸・きくらげ・胡瓜・もやし	米・砂糖 春巻きの皮 春雨	油	821	34.7	24.1	2.2	
市川市と福島県会津地方の喜多方市・西会津町・北塩原村の3つの市町村との「学校給食食育交流事業」が4月から始まりました。取り組みの大きな柱は、たがいの地域の特産物を給食で味わうことです。市川市の学校給食では、会津産のコシヒカリを4月から使っています。会津の3市町村には、市川市で作った自慢の梨を食べてもらいます。会津産コシヒカリは、おいしいお米を決める会で特Aにランキングされています。味わってみてくださいね。	11	火	ご飯		ひき肉とチーズの卵焼き ごまきゅうり 鶏肉と野菜のみそ煮	鶏肉・卵・ウズラの卵・生揚げ	牛乳・チーズ ひじき	人参	きゅうり・生姜・玉ねぎ・葱	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま	879	36.6	28.4	2.5	
	12	水	黒糖パン		クラムチャウダー スタミナサラダ 果物(すいか)	あさり・鶏肉・豆腐・豚肉	牛乳・粉チーズ 生クリーム 片栗粉	人参・ピーマン	トマト・コーン・玉ねぎ・にんにく・きゅうり・キャベツ	パン じゃが芋 砂糖・小麦粉	油・バター ごま	802	31.6	26.5	3.1	
市川市と福島県会津地方の喜多方市・西会津町・北塩原村の3つの市町村との「学校給食食育交流事業」が4月から始まりました。取り組みの大きな柱は、たがいの地域の特産物を給食で味わうことです。市川市の学校給食では、会津産のコシヒカリを4月から使っています。会津の3市町村には、市川市で作った自慢の梨を食べてもらいます。会津産コシヒカリは、おいしいお米を決める会で特Aにランキングされています。味わってみてくださいね。	13	木	ご飯		鶏肉の南蛮漬け もやしサラダ ワンタンスープ 果物(小夏)	豚肉・鶏肉	牛乳	チンゲン菜	にんにく・生姜・長ネギ・もやし・きゅうり・コーン・白菜	米・砂糖 ワンタンの皮	油	795	30.7	22.1	2.2	
	14	金	ひじき五目ご飯		鯛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・卵・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	873	34.5	28.0	3.3	
市川市と福島県会津地方の喜多方市・西会津町・北塩原村の3つの市町村との「学校給食食育交流事業」が4月から始まりました。取り組みの大きな柱は、たがいの地域の特産物を給食で味わうことです。市川市の学校給食では、会津産のコシヒカリを4月から使っています。会津の3市町村には、市川市で作った自慢の梨を食べてもらいます。会津産コシヒカリは、おいしいお米を決める会で特Aにランキングされています。味わってみてくださいね。	17	月	チキンカレー (福神漬け)		海藻サラダ プリン	鶏肉	牛乳・粉チーズ 海菜ミックス クリーム	人参	にんにく・生姜・玉ねぎ・大根・きゅうり	米・麦 じゃが芋 砂糖	油 バター	883	29.7	24.2	3.2	
	18	火	ご飯 おかかぶりかけ		鱈の味噌ドレッシング こぶき芋 かきたま汁 果物(メロン)	かつお節・あじ・なると・豆腐・卵	牛乳 あおのり	人参 小松菜	長ネギ・きゅうり・コーン	米・砂糖 じゃが芋	油・ごま	847	34.5	22.7	2.5	
市川市と福島県会津地方の喜多方市・西会津町・北塩原村の3つの市町村との「学校給食食育交流事業」が4月から始まりました。取り組みの大きな柱は、たがいの地域の特産物を給食で味わうことです。市川市の学校給食では、会津産のコシヒカリを4月から使っています。会津の3市町村には、市川市で作った自慢の梨を食べてもらいます。会津産コシヒカリは、おいしいお米を決める会で特Aにランキングされています。味わってみてくださいね。	19	水	スパゲティ アマトリチャーナ		鶏肉のマ・マルド 焼き マセドアンサラダ 冷凍みかん	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	パン じゃが芋 砂糖	油	849	38.3	24.0	3.4	
	20	木	ご飯		鮭のピリットジャン しらたきのソテー みそ汁 ぶどうゼリー	鮭・ベーコン・豚肉・油揚げ	牛乳	人参 小松菜	にんにく・生姜・コーン・長ネギ・玉ねぎ・しめじ・白菜・えのき草	米・砂糖 じゃが芋	油	841	34.8	21.5	2.2	
市川市と福島県会津地方の喜多方市・西会津町・北塩原村の3つの市町村との「学校給食食育交流事業」が4月から始まりました。取り組みの大きな柱は、たがいの地域の特産物を給食で味わうことです。市川市の学校給食では、会津産のコシヒカリを4月から使っています。会津の3市町村には、市川市で作った自慢の梨を食べてもらいます。会津産コシヒカリは、おいしいお米を決める会で特Aにランキングされています。味わってみてくださいね。	21	金	ご飯		つくねのネギ塩だれ 塩野菜炒め 白玉汁 果物(小夏)	鶏肉・豆腐・豆乳・卵・豚肉	牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜	長ネギ・にんにく・生姜・しめじ・キャベツ・玉ねぎ・大根	米・砂糖 パン粉 白玉	油・ごま	822	33.8	20.6	2.5	
	24	月	チンジャオロース丼		キムチスープ 杏仁豆腐	豚肉・豆腐	牛乳 生クリーム	ピーマン・人参 チンゲン菜	にんにく・たけのこ・きくらげ・もやし・キムチ	米・麦・砂糖	油	815	31.1	21.4	2.6	
市川市と福島県会津地方の喜多方市・西会津町・北塩原村の3つの市町村との「学校給食食育交流事業」が4月から始まりました。取り組みの大きな柱は、たがいの地域の特産物を給食で味わうことです。市川市の学校給食では、会津産のコシヒカリを4月から使っています。会津の3市町村には、市川市で作った自慢の梨を食べてもらいます。会津産コシヒカリは、おいしいお米を決める会で特Aにランキングされています。味わってみてくださいね。	25	火	梅じゃごご飯		鯖の竜田揚げ ごま和え 沢煮椀 果物(さくらんぼ)	さば・豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草	生姜・キャベツ・もやし・たけのこ・ごぼう・大根	米・砂糖	油・ごま	844	38.3	29.3	2.8	
	26	水	ナンピザ		ジャーマンポテト はす入り鶏団子スープ 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 ピーマン チンゲン菜	にんにく・玉ねぎ・れんこん・生姜・白菜	パン・砂糖 じゃが芋 マロニー	油・バター	777	34.0	27.7	3.9	
市川市と福島県会津地方の喜多方市・西会津町・北塩原村の3つの市町村との「学校給食食育交流事業」が4月から始まりました。取り組みの大きな柱は、たがいの地域の特産物を給食で味わうことです。市川市の学校給食では、会津産のコシヒカリを4月から使っています。会津の3市町村には、市川市で作った自慢の梨を食べてもらいます。会津産コシヒカリは、おいしいお米を決める会で特Aにランキングされています。味わってみてくださいね。	27	木	ご飯		鱈の天ぷら チーズ納豆 厚揚げと野菜の旨煮	きす・生揚げ・鶏肉・納豆	牛乳 チーズ	人参・小松菜 ほうれん草	葱・玉ねぎ・干し椎茸・えのき草	米・小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	838	33.4	22.1	2.1	
	28	金	中華おこわ		もち米しゅうまい 中華きゅうり ニラ玉スープ お米de外ト	貝柱・焼き豚・大豆・鶏肉・豚肉・卵・豆腐	牛乳	人参・にら	たけのこ・長ネギ・干し椎茸・生姜・もやし・きゅうり	米・もち米 砂糖・タルト	油	843	31.7	22.6	3.0	
* 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		831	34.0	24.1	2.8
											栄養量の基準値		830	34.0	25.0	2.5