

6月予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Iエネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
3 (月)		プルコギ丼	豚肉	牛乳	にら 人参	玉葱 にんにく もやし 干し椎茸 エリンギ	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	741	27.6	17.5	2.27
		トック入りわかめスープ		わかめ	にら 人参	長葱	トック	ごま油				
		杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
		小魚&大豆	大豆	煮干し								
4 (火)		ご飯		牛乳			米 麦		784	30.0	25.5	2.00
		鱈フライ	あじ					大豆油				
		大豆とひじきのゆず和え	大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり ゆず果汁 ぶなしめじ	きび砂糖	ごま				
		さつま汁	みそ 豆腐 鶏肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋					
		すいか				すいか						
5 (水)		テーブルロール		牛乳			テーブルロール		775	34.8	30.2	2.99
		鮭とコーンの米粉グラタン	豆乳 鮭	牛乳 チーズ	小松菜	玉葱 コーン缶 ぶなしめじ	米粉 パン粉	バター サラダ油				
		人参ドレッシングサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	ごま オリーブ油				
		ポテトスープ	豚肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉葱 干し椎茸	じゃが芋	サラダ油				
6 (木)		ナンゴレン	鶏肉	牛乳	ピーマン 赤ピーマン	玉葱 コーン缶 にんにく 長葱	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	750	33.2	27.6	2.81
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		生姜 にんにく レモン果汁						
		大豆のバジルドレッシングサラダ	大豆			キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁		サラダ油				
		チーズエッグスープ	豚肉 卵	チーズ	小松菜 人参	玉葱	パン粉	サラダ油				
7 (金)		ご飯		牛乳			米 麦		822	35.6	23.7	2.82
		かつおとじゃがいものごまがらめ	鰹			生姜 にんにく	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油				
		ごぼうのかみかみサラダ				キャベツ きゅうり ごぼう 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	サラダ油				
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにゃく 砂糖	サラダ油				
		豆腐と小松菜のみそ汁	みそ 油揚げ 豆腐	わかめ	小松菜 人参	長葱						
		冷凍みかん				冷凍みかん						
10 (月)		豆腐と豚肉のうま煮丼	豆腐 豚肉	牛乳	チンゲン菜 にら	生姜 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	749	31.6	23.4	2.27
		バンサンスウ			人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		にら卵スープ	卵	わかめ	にら 人参		でん粉	ごま油				
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
11 (火)		きのこピラフ	レンズ豆 豚肉	牛乳	赤ピーマン パセリ	玉葱 ぶなしめじ マッシュルーム	米 麦	バター サラダ油	764	36.7	27.1	2.34
		鮭のバジルチーズ焼き	鮭	チーズ			パン粉	オリーブ油 バター				
		フレンチポテトサラダ			人参	きゅうり コーン缶	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		ベーコンとうすら卵のスープ	ベーコン うすら卵		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸						
		炒りアーモンド						アーモンド				
12 (水)		ご飯		牛乳			米 麦		785	27.9	20.9	2.69
		チキンチキンごぼう	鶏肉			枝豆 ごぼう	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし						
		切干大根の旨煮	油揚げ 豚肉		人参	切干し大根	きび砂糖	サラダ油				
		キャベツとじゃがいもの味噌汁	みそ 豆腐			キャベツ 長葱	じゃが芋					
		冷凍みかん				冷凍みかん						
13 (木)		ピザトースト	鶏肉	牛乳 チーズ	ピーマン	玉葱 にんにく	食パン		773	30.5	27.1	3.03
		豆乳入りコーンポタージュ	いんげん豆 豆乳 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	小松菜 人参	玉葱 コーン缶 コーン缶	小麦粉	生クリーム バター サラダ油				
		イタリアンサラダ			トマト	キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく		オリーブ油 サラダ油				
		メロン				メロン						
14 (金)		ひじきと青大豆のご飯	青大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 ひじき	人参		米 麦 きび砂糖	サラダ油	815	31.3	26.5	2.83
		鰯の蒲焼き	鰯			生姜 にんにく	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		辛し和え			小松菜	キャベツ	きび砂糖					
		ねぎとチンゲン菜のみそ汁	みそ 油揚げ	わかめ	チンゲン菜 人参	長葱						
		麦芽ゼリー					麦芽ゼリー					

6月4日～10日は歯と口の健康週間になります。本日は噛み応えのある食材を使用した「かむかむ献立」になります。

3年生のみ11日、12日、13日は修学旅行のため給食はありません。

6月15日の千葉県民の日。にちなみ、本日は千葉県の食材を多く使用した「千葉県民の日献立」になります。

6月予定献立表

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		I値	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
17 (月)		ハヤシライス	豚肉	牛乳 / チーズ	人参 トマトピューレ	グリーンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉	バター サラダ油	762	25.8	22.9	2.91	
		ゆで野菜のごまサラダ			人参 ほうれん草	生姜 コーン缶 もやし	じゃが芋 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		メロン				メロン							
		小魚&大豆	大豆	煮干し									
18 (火)		鶏ごぼう御飯	鶏肉	牛乳 / のり		ごぼう 生姜	米 麦 きび砂糖	ごま サラダ油	821	36.3	30.1	2.91	
		ぶりの香味焼き	鰯			生姜 長葱	きび砂糖						
		切干大根の和風和え			人参	きゅうり 切干し大根 もやし	きび砂糖						
		呉汁	大豆 豆乳 みそ 豆腐 豚肉		人参 ほうれん草	ごぼう 大根 長葱		サラダ油					
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ					
19 (水)		なすとトマトのスパゲティ	レンズ豆 豚肉	牛乳 / チーズ	トマト缶	玉葱 なす にんにく ぶなしめじ	スパゲティ きび砂糖	オリーブ油 サラダ油	834	33.5	22.5	2.56	
		千切り野菜のスープ	鶏肉		小松菜 人参	キャベツ セロリー 玉葱 コーン缶							
		和風ホットケーキ		牛乳			ミックス粉 黒砂糖 グラニュー糖 甘納豆	バター					
		小魚&大豆	大豆	煮干し									
20 (木)		ご飯		牛乳 /			米 麦		796	35.0	25.1	2.45	
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖						
		アーモンドあえ			小松菜 人参	もやし	きび砂糖	アーモンド					
		かきたま汁	豆腐 卵	わかめ	チンゲン菜 人参	長葱	でん粉						
		冷凍みかん				冷凍みかん							
		カリカリ大豆(青のり)	大豆	青のり			でん粉	大豆油					
21 (金)		わかめご飯		牛乳 / わかめ			米 麦	ごま	748	31.6	20.6	3.07	
		ししゃもの磯辺揚げ		青のり ししゃも			米粉 でん粉	大豆油					
		炒りどり	鶏肉		人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ	じゃが芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油					
		いもの子汁	みそ 豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱 ほんしめじ	こんにゃく 里芋						
		すいか				すいか							
24 (月)		ドライカレー	大豆 豚肉	牛乳 / チーズ	パセリ	きゅうり 生姜 玉葱 にんにく レーズン	米 麦	サラダ油	803	31.7	28.0	2.91	
		海藻サラダ			海藻ミックス		キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖					ごま サラダ油
		牛乳ととうもろこしのスープ	ベーコン 卵	牛乳	人参 パセリ	コーン缶							
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド					
25 (火)		ココア揚げパン		牛乳 /			コッペパン 砂糖	大豆油	778	31.0	25.0	2.88	
		チリコンカン	いんげん豆 大豆 豚肉		人参 パセリ	玉葱 にんにく	小麦粉 じゃが芋	サラダ油					
		こんにゃくサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁	こんにゃく きび砂糖	ごま油 サラダ油					
26 (水)		ご飯		牛乳 /			米 麦		789	37.0	23.0	2.63	
		鮭のゆうあん焼き	鮭			ゆず果汁	砂糖						
		ごま和え			人参	キャベツ もやし	きび砂糖	ごま					
		じゃが芋の金平煮	鶏肉		人参	ごぼう 枝豆	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖	ごま サラダ油					
		豚汁	みそ 豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	こんにゃく	サラダ油					
炒りカシューナッツ						カシューナッツ							
27 (木)		冷やしきつねうどん	油揚げ 豚肉	牛乳 / わかめ	小松菜 人参	きゅうり 長葱 もやし	うどん きび砂糖		710	30.4	25.6	2.71	
		さつまいもの天ぷら					小麦粉 ミックス粉 さつまいも	大豆油					
		五目豆	大豆 鶏肉		人参	ごぼう	こんにゃく きび砂糖	サラダ油					
		炒りアーモンド						アーモンド					
		ヨーグルト		ヨーグルト									
28 (金)		ちりめんと野沢菜炒飯	豚肉	牛乳 / 小魚ちりめん	野沢菜	にんにく	米 麦	ごま ごま油 サラダ油	708	34.6	22.0	2.97	
		いかのかりん揚げ	いか			生姜	でん粉 砂糖	大豆油					
		ナムル			小松菜 人参	にんにく もやし	きび砂糖	ごま ごま油					
		春雨とうずら卵のスープ	鶏肉 うずら卵		チンゲン菜 人参	玉葱 干し椎茸	春雨						

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳/」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g (摂取I値の20~30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	775	32.3	24.7	2.70
-------	-----	------	------	------