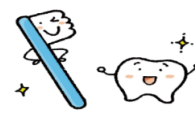




6月予定献立表



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					
1 (木)		ブルコギ丼	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	17.4	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 でん粉	ごま油					
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐						
		小魚&大豆	大豆	煮干し									
2 (金)		ご飯		牛乳			米 麦		795	33.3	19.5	2.13	
		鱈フライ	鱈	牛乳			小麦粉 パン粉	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					
		さつまい	みそ 豆腐 鶏肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	さつまい						
		ずいか				ずいか							
5 (月)		ナシゴレン	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	751	33.2	27.6	2.87	
		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					
		チーズスープ	豚肉 卵	チーズ	小松菜 人参	玉葱	パン粉	サラダ油					
6 (火)		揚げ大豆御飯	大豆	牛乳	のり		米 麦 でん粉	ごま 大豆油	810	33.7	28.7	2.99	
		いなだの照焼き	いなだ				きび砂糖						
		カレーきんぴら			人参	枝豆	じゃが芋 こんにやく きび砂糖	サラダ油					
		うずら卵の味噌汁	みそ 豆腐 うずら卵	わかめ	人参	大根 長葱 えのき茸							
7 (水)		ココア揚げパン		牛乳			コッペパン 砂糖	大豆油	843	33.1	30.4	3.02	
		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					
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	生姜 コーン缶 もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		炒りアーモンド						アーモンド					
8 (木)		ご飯		牛乳			米 麦		820	35.6	23.2	2.86	
		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	こんにやく 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									
9 (金)		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	759	30.3	27.7	2.91
		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				オレンジマーマレード						
		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					
		ベーコンとうずら卵のスープ	ベーコン うずら卵		小松菜 人参	キャベツ 玉葱 干し椎茸							
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ					
12 (月)		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	773	35.6	25.4	2.97
		鱈の香味焼き	鱈				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					
13 (火)		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		793	30.7	27.2	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					
		冷凍みかん				冷凍みかん							
14 (水)		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						
16 (金)		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 じゃが芋	バター サラダ油	747	25.2	22.5	3.09
		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				
		小魚&大豆	大豆	煮干し									
		メロン				メロン							

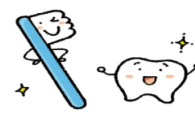
6月4日～10日は歯と口の健康週間になります。本日は噛み応えのある食材を使用した「かむかむ献立」になります。

2年生のみ8日、9日林間学校、12日代休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				
19 (月)		麻婆豆腐丼	高野豆腐 みそ豆腐 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	762	30.8	25.6	2.82
		パンサンスウ			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				
20 (火)		ご飯		牛乳			米 麦		796	35.1	25.3	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 (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								
22 (木)		わかめご飯		牛乳 わかめ			米 麦	ごま	757	33.4	20.6	3.06
		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 こんにやく 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	こんにやく 里芋					
		すいか				すいか						
23 (金)		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	806	32.5	27.9	2.85
		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	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				
26 (月)		ちりめん野菜炒飯	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	3.00
		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					
27 (火)		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				
ココア大豆	大豆				砂糖							
28 (水)		ご飯		牛乳			米 麦		753	27.3	20.8	2.53
		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					
ひとくちぶどうゼリー					ゼリー							
29 (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
		さつま芋の天ぷら					小麦粉 ミックス粉 さつま芋	大豆油				
		五目豆	大豆 鶏肉		人参	ごぼう	こんにやく 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								
30 (金)		ご飯		牛乳			米 麦		770	37.6	20.7	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 こんにやく 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	こんにやく	サラダ油				
炒りカシューナッツ						カシューナッツ						

※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	777	32.4	24.6	2.79
-------	-----	------	------	------