



# 6月 予定献立表



令和4年06月

柏市立豊四季中学校

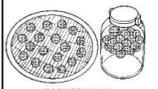
日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (水)	○	白飯		牛乳				米 麦	749	31.3	23.4	3.23
		肉豆腐	豆腐 豚肉			生姜 玉葱 白菜	しらたき 砂糖 きび砂糖	サラダ油				
		小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜	キャベツ たくあん漬け もやし	砂糖	ごま ごま油				
		みそけんちん汁	油揚げ みそ 鶏肉		人参	ごぼう 大根 長葱		サラダ油				
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
2 (木)	○	ピピンパ	みそ 豚肉	牛乳	人参 ほうれん草	生姜 ぜんまい にんにく 長葱 長葱 大豆もやし	米 麦 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油	765	30.0	21.7	2.69
		トック入りわかめスープ	うずら卵	わかめ	人参	玉葱 えのき茸	トック	ごま油				
		美生柑				美生柑						
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
3 (金)	○	丸パン		牛乳				丸パン	817	28.8	26.3	3.55
		白いんげん豆のコロッケ	いんげん豆 豚肉	牛乳		玉葱 コーン缶	小麦粉 パン粉 じゃが芋 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	ごま サラダ油				
		ミネストローネスープ	鶏肉		トマト缶 人参	セロリー 玉葱 にんにく	マカロニ きび砂糖	オリーブ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
6 (月)	○	白飯		牛乳				米 麦	781	36.1	19.4	2.52
		鮭チャンチャン焼き	みそ 鮭			キャベツ 玉葱 コーン缶	でん粉 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		こんにやく 砂糖	サラダ油				
		さつま汁	豆腐 みそ 鶏肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	さつま芋					
		冷凍みかん				冷凍みかん						
7 (火)	○	カレーピラフ	大豆 鶏肉	牛乳		玉葱 にんにく グリンピース エリンギ	米 麦	サラダ油	761	28.7	25.2	2.91
		ししゃものごまチーズ揚げ			ししゃも チーズ 牛乳		小麦粉 パン粉	ごま 大豆油				
		じゃが芋の味噌サラダ	みそ		人参	きゅうり コーン缶 レモン果汁	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		野菜のスープ	鶏肉		人参 ほうれん草	キャベツ 玉葱		サラダ油				
8 (水)	○	スパゲティナポリタン	豚肉	牛乳	トマト缶 人参 ピーマン	玉葱 にんにく エリンギ	スパゲティ	サラダ油	754	28.5	23.5	2.12
		青大豆とひじきのマリネ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり	砂糖 きび砂糖	サラダ油				
		スイートポテトの包み揚げ	いんげん豆				春巻きの皮 さつま芋 きび砂糖	大豆油 バター				
		小魚&アーモンド		煮干し				アーモンド				
9 (木)	○	白飯		牛乳				米 麦	750	33.4	21.0	3.41
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		辛し和え			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		切干大根の旨煮	鶏肉		人参	切干し大根 干し椎茸	きび砂糖	サラダ油				
		かきたま汁	豆腐 卵		小松菜 人参	干し椎茸	でん粉					
10 (金)	○	黒パン		牛乳				黒糖パン	856	33.9	29.1	3.44
		マカロニグラタン	ひよこ豆 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉葱	米粉 マカロニ パン粉	バター サラダ油				
		荳わかめのサラダ		くきわかめ	人参	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	砂糖	サラダ油				
		柏産かぶのスープ	鶏肉 うずら卵		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋					
		メロン				メロン						
13 (月)	○	大豆御飯	大豆	牛乳				米 麦 でん粉 きび砂糖	821	33.4	26.9	3.32
		いわしの梅煮	鯛			生姜 長葱 梅干し	三温糖					
		おかか和え	かつお節		小松菜	キャベツ						
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく	サラダ油				
		炒りアーモンド						アーモンド				
14 (火)	○	ポークカレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	小松菜 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	809	24.8	25.0	2.38
		柏野菜のサラダ			かぶ(葉) 人参	かぶ きゅうり 玉葱 コーン缶 レモン果汁	きび砂糖	オリーブ油 サラダ油				
		ブルーベリー				ブルーベリー						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
16 (木)	○	白飯		牛乳				米 麦	775	35.7	24.3	2.65
		いかの磯辺揚げ	いか	青のり			小麦粉	大豆油				
		小松菜ともやしの和えもの	かつお節		小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉 うずら卵		人参 さやいんげん	ごぼう 生姜	きび砂糖	サラダ油				
すまし汁	豆腐		京菜	生姜 大根 えのき茸	麩							

歯と口の健康週間



入梅

千産千消メニュー





# 6月 予定献立表



令和4年06月

柏市立豊四季中学校

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		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			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 (金)	○	揚げ麺の五目あんかけ	豚肉 うずら卵	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 玉葱 白菜 干し椎茸 きくらげ	中華めん でん粉 きび砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油	755	24.9	26.0	2.12
		チーズ入りじゃがもち		チーズ			じゃが芋 でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		フルーツ杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	砂糖 杏仁豆腐					
		小魚&アーモンド		煮干し			アーモンド					
20 (月)	○	小松菜とじゃこの混ぜご飯		牛乳 小魚ちりめん	小松菜		米 麦	ごま油	731	31.4	23.1	2.89
		鶏肉の香味焼き	鶏肉			にんにく	砂糖					
		細切り野菜のごまあえ	みそ		さやいんげん 人参	きゅうり	じゃが芋 きび砂糖	ごま				
		かきたま汁	豆腐 卵		人参	玉葱 長葱 ぶなしめじ	でん粉					
		さくらんぼ				さくらんぼ						
21 (火)	○	胚芽パン		牛乳			胚芽パン		751	35.1	25.3	3.38
		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				
		ポークビーンズ	大豆 豚肉 ベーコン	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		アーモンド小魚		煮干し			アーモンド					
22 (水)	○	白飯		牛乳			米 麦		757	36.7	20.2	2.69
		さわらの梅噌焼き	みそ 鯖			梅びしお	でん粉 きび砂糖	ごま				
		もやしのポン酢和え			小松菜	もやし 人参						
		五目豆	大豆 鶏肉	昆布	人参		こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	みそ	煮干し	小松菜	玉葱 えのき茸	じゃが芋					
24 (金)	○	キムチチャーハン	豚肉	牛乳	にら	にんにく 長葱 キムチ	米 麦	ごま油 サラダ油	773	34.1	24.8	3.21
		白身魚のから揚げねぎソース	鱈			生姜 にんにく 長葱 レモン果汁	小麦粉 でん粉 きび砂糖	大豆油				
		ひじきのナムル		ひじき	小松菜 人参	生姜 にんにく もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		わかめと卵のスープ	豆腐 卵	わかめ		玉葱	でん粉	ごま油				
		冷凍みかん・炒りアーモンド				冷凍みかん		アーモンド				
27 (月)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 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	750	30.7	21.6	3.13
		ナムル			小松菜 人参	もやし		ごま ごま油				
		ワンタンスープ	鶏肉		チンゲン菜	長葱 白菜 干し椎茸	ワンタンの皮	ごま油 サラダ油				
		小魚&アーモンド		煮干し			アーモンド					
28 (火)	○	鶏ごぼう御飯	鶏肉	牛乳		ごぼう 生姜	米 麦 きび砂糖	ごま サラダ油	772	34.5	20.6	2.38
		ホッケの一夜干し	ほっけ					サラダ油				
		磯香あえ		のり	小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		呉汁	大豆 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ		小松菜	長葱 白菜	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
29 (水)	○	プルコギのつけご飯	豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 にんにく 長葱	米 麦 しらたき きび砂糖	ごま油 サラダ油	752	29.3	20.6	2.76
		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				
		卵スープ	卵	わかめ		玉葱 もやし	トック でん粉					
		ずいか				ずいか						
		小魚&アーモンド		煮干し			アーモンド					
30 (木)	○	鯛混ぜ御飯	鯛	牛乳 のり		生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油	808	26.6	21.3	2.86
		切干大根の和風和え			小松菜 人参	切干大根 もやし	きび砂糖	サラダ油				
		えのき茸のみそ汁	豆腐 みそ			大根 長葱 えのき茸						
		フルーツ白玉				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉餅 砂糖					

※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 (摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量	774	31.3	23.4	2.88
-------	-----	------	------	------

### ◆6月4日~10日は「歯と口の健康週間」◆

この期間は、かみ応えのある食材をとり入れています。大豆やしんやも、小魚、アーモンド、茎わかめ、いわしをとり入れています。



### ◆13日は入梅メニュー いわしの梅煮◆

千葉県産の鯛を梅を入れて煮ます。6月11日は入梅で梅雨のはじまりをいいます。昔は梅のとれる時期を梅雨入りとして、田植えの時期を決めていました。この時期のいわしは、あぶらがのって、1年の中でもっともおいしいとされてきました。この時期のいわしは「入梅いわし」とも呼ばれます。



### ◆14日は千産千消メニュー◆

柏野菜のかぶやねぎ、小松菜、ブルーベリーを出します。柏産のブルーベリーは、2006年頃から生産者が増えてきました。収穫時期は6~9月ごろです。ブルーベリーは目に良いとされるアントシアニンやビタミンEが豊富に含まれています。今回はフレッシュのブルーベリーを出します。甘さと酸味を味わってください。