

# 6月の予定献立表



四街道市立四街道西中学校

今月の目標

衛生的な習慣を身につけよう

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名					エネルギー たんぱく質
				(赤)血や肉になる		(緑)体の調子を整える		(黄)熱や力になる	
				たんぱく質	カルシウム ミネラル	カロテン	ビタミンC	炭水化物	
1	水	ハヤシライス 小松菜のカルちゃんサラダ ブルーベリーミルクゼリー	○	牛肉 ツナ ススキミルク チーズ	にんじん 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 生クリーム	849 kcal 28.3 g 22.7 g 2.4 g
2	木	アスパラとチキンのクリームスパゲッティ 豚しゃぶサラダ ナタデココポンチ	○	鶏肉 豚肉 ベーコン ススキミルク チーズ	にんじん グリーンアスパラ パセリ	キャベツ コーン もやし きゅうり 玉ねぎ パナナ 桃 バイン みかん	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 マーガリン ごま 生クリーム	894 kcal 31.1 g 32.8 g 2.5 g
3	金	ごはん さばの南蛮漬け キムチ汁 ビーフンソテー グレープフルーツ	○	さば 豚肉 鶏肉 えび 卵	にんじん 小松菜 ピーマン	ねぎ しょうが にんにく 大根 干し椎茸 白菜 玉ねぎ キャベツ	米 でん粉 小麦粉 砂糖	ごま油 大豆油 サラダ油	890 kcal 35.2 g 32.6 g 2.9 g
6	月	かみかみわかめご飯 かつおのごまフライ 豚汁 じゃこポテト ヨーグルト	○	かつお 豚肉 豆腐 油揚げ	にんじん 青のり 茎わかめ ろりめんじゃこ ヨーグルト	大根 ごぼう ねぎ	米 パン粉 じゃがいも	大豆油 サラダ油 マヨネーズ ごま	830 kcal 34.7 g 25.7 g 3.0 g
7	火	セサミトースト お豆のクリームスープ ひじきのマリネ オレンジ	○	ベーコン ハム いか	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ ひよこ豆 大根 白いんげん豆 きゅうり コーン	パン 砂糖 小麦粉	ごま マーガリン サラダ油	839 kcal 28.4 g 36.1 g 3.2 g
8	水	ごはん さごしのピリ辛揚げ 筑前煮 ポパイサラダ アップルシャーベット	○	さごし 鶏肉 うずらたまご	にんじん 小松菜 ほうれん草 いんげん	ごぼう れんこん たけのこ きゅうり りんご 干し椎茸 えのき茸	米 砂糖 里いも でん粉	ごま油 サラダ油	851 kcal 34.0 g 27.4 g 2.3 g
13	月	ごはん 五目たまご焼き ジャジャンドーフ 干草和え 大豆とじゃこの甘辛和え	○	豚肉 鶏肉 卵 生揚げ 大豆 油揚げ かにかま	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ 干し椎茸	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	906 kcal 40.2 g 32.5 g 3.5 g
14	火	こまツナピラフ クラムチャウダー 花野菜とチキンのサラダ 冷凍みかん	○	ツナ あさり ベーコン 鶏肉	にんじん 小松菜 ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ キャベツ カリフラワー コーン にんにく みかん	米 麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター ごま 生クリーム	803 kcal 34.0 g 27.4 g 3.1 g
16	木	ごはん 魚と野菜のハンバーグ むらくも汁 青のりポテトビーンズ 千葉のにんじんゼリー	○	いわし 大豆 かんばち 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	にんじん 小松菜	玉ねぎ れんこん ごぼう ねぎ 大根 枝豆 しょうが	米 砂糖 じゃがいも でん粉 マロニー	ごま油 大豆油 サラダ油 生クリーム	835 kcal 35.3 g 21.4 g 2.7 g
17	金	冷やしうどん てづくりかき揚げ 枝豆 和風ミルクプリン	○	いか えび 卵 油揚げ	にんじん 小松菜 ほうれん草 みつ葉	きゅうり ねぎ 玉ねぎ 枝豆 あずき	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま 大豆油	802 kcal 31.6 g 28.1 g 3.8 g
20	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き いもだんご汁 ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	○	鮭 鶏肉	にんじん ピーマン 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ ねぎ キャベツ ごぼう 大根 コーン	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	バター ごま	827 kcal 32.8 g 23.8 g 2.3 g
21	火	鶏からごはん 八宝みそ汁 切り干し大根のスタミナサラダ パナナ	○	鶏肉 豚肉	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり ねぎ 切り干し大根 にんにく パナナ	米 でん粉 さつまいも 砂糖	ごま 大豆油 サラダ油	809 kcal 30.8 g 20.6 g 3.5 g
22	水	ごはん あじの磯辺フライ 高野豆腐と野菜のうま煮 納豆和え オレンジ	○	あじ 鶏肉 高野豆腐 納豆 かつお節	にんじん ほうれん草 小松菜 葉ねぎ いんげん	玉ねぎ 干し椎茸 オレンジ	米 パン粉 じゃがいも でん粉	サラダ油 マーガリン ごま 生クリーム	832 kcal 31.5 g 23.8 g 2.1 g
23	木	ソース焼きそば 揚げぎょうざ いもっこサラダ 杏仁豆腐	○	豚肉 ハム	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり パナナ みかん 桃 バイン	中華麺 さつまいも じゃがいも 小麦粉	サラダ油 大豆油 マヨネーズ	817 kcal 26.6 g 31.9 g 4.3 g
24	金	ピピンバ わかめスープ キャラメルプリン	○	鶏肉 豚肉 豆腐 沖アミなるこ	小松菜 にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	切り干し大根 ぜんまい もやし ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖	生クリーム ごま油 ごま	815 kcal 33.9 g 21.4 g 3.0 g
27	月	地場産カレー トマトのサラダ すいか	○	豚肉	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく ズッキーニ りんご すいか	米 麦 じゃがいも 小麦粉 はちみつ	サラダ油 マーガリン	900 kcal 26.1 g 27.7 g 2.6 g
28	火	中華丼 レバーとポテト南蛮和え きゅうりの香り漬け 飲むヨーグルト	○	豚肉 いか えび 豚レバー うずらたまご	にんじん チンゲンサイ 小松菜	もやし たけのこ きくらげ ねぎ にんにく きゅうり	米 砂糖 麦 でん粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油 ごま ごま油	871 kcal 37.3 g 24.2 g 3.7 g
29	水	ロールパン 野菜たっぷりミートローフ キャロットサラダ アホスープ アセロラゼリー	○	牛肉 ツナ 豚肉 豆腐 ベーコン 卵 大豆	にんじん ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン きゅうり	パン 砂糖 パン粉	オリーブ油 サラダ油	842 kcal 39.1 g 31.8 g 3.7 g
30	木	梅ご飯 豆腐のまさご揚げ スタミナみそ汁 ゴマネーズ和え パナナ	○	豆腐 鶏肉 卵 豚肉 おから 生揚げ	にんじん 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ 枝豆 もやし ねぎ 梅干し パナナ	米 砂糖 でん粉	ごま マヨネーズ 大豆油 ごま油	828 kcal 34.5 g 28.6 g 3.6 g

※材料調達の都合等により献立が変更になる場合があります。

	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	844kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.6%	13~20%
脂肪エネルギー比	29.2%	20~30%
塩分相当量(g)	3.0g	2.5g未満

## 《主な食材の産地》

産地については、市場での調達が納入日当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引実績を考慮しての予定です。また、出荷制限や出荷禁止となったものについては、市場に出回りません。

