

6月の予定献立表

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名					エネルギー	
				(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
				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	脂質	脂質 塩分
2	月	二色揚げパン(ココア・きな粉) ミネストローネ ブロッコリーサラダ	○	きな粉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー トマト	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン にんにく	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油 大豆油	795 kcal 24.6 g 35.0 g 3.1 g
3	火	鮭とアスパラのクリームスパゲッティ ジャーマンポテト オレンジ	○	鮭 ウインナー ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	グリーンアスパラ パセリ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 白いんげん豆 オレンジ	スパゲッティ じゃがいも 小麦粉	大豆油 オリーブ油 マーガリン 生クリーム	844 kcal 31.4 g 33.0 g 2.2 g
4	水	歯と口の健康週間~よくかんで食べよう~ ごはん チキンチキンごぼう どさんこ汁 野菜のさっぱり漬け	○	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう コーン きゅうり 大根 ねぎ 枝豆 しょうが	米 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま バター	792 kcal 34.0 g 23.2 g 2.3 g
5	木	根菜ピラフ 元気の出るレバー かぶのサラダ ヨーグルト	○	ベーコン 豚レバー ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ ピーマン	玉ねぎ ごぼう れんこん かぶ きゅうり レタス レモン	米 でん粉 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 大豆油 バター	771 kcal 26.3 g 25.2 g 2.7 g
6	金	ごはん 大豆とじゃこの甘辛和え あじの磯辺フライ ひつつみ ポパイサラダ	○	あじ 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 しらす干し のり	にんじん かぶ菜 ほうれん草 小松菜	ごぼう 大根 しめじ きゅうり えのきだけ ねぎ	米 でん粉 砂糖 米粉 小麦粉	サラダ油 大豆油	857 kcal 34.3 g 24.7 g 2.9 g
9	月	セサミトースト クラムチャウダー ひじきとチーズのサラダ	○	ベーコン あさり ハム	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 白いんげん豆	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉	ごま サラダ油 マーガリン 生クリーム	850 kcal 30.6 g 38.7 g 3.4 g
10	火	かみかみわかめごはん いかの南蛮漬け たぬき汁 切り干し大根の含め煮 バナナ	○	いか 生揚げ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 荳わかめ わかめ	にんじん 小松菜	にんにく しょうが ねぎ ごぼう 切り干し大根 バナナ 大根	米 麦 でん粉 砂糖	サラダ油 ごま油 大豆油	785 kcal 29.9 g 19.1 g 3.4 g
11	水	豚キムチ焼きそば 春巻き いもっこサラダ フルーツ白玉	○	豚肉 ハム	牛乳	にんじん 江戸菜	キャベツ もやし キムチ きゅうり 玉ねぎ みかん 桃 バナナ パイン	中華麺 白玉餅 砂糖 小麦粉 じゃがいも さつまいも	ごま油 大豆油 マヨネーズ	835 kcal 24.8 g 31.7 g 4.1 g
12	木	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ ブルーベリーミルクプリン	○	豚肉 ハム 豆腐 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸	米 砂糖 でん粉 春雨	ごま油 ごま	820 kcal 34.6 g 23.0 g 2.7 g
13	金	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	○	いわし 豚肉 卵 鶏肉 かんぱち 大豆 豆腐	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	ごぼう れんこん 玉ねぎ 大根 ねぎ 枝豆	米 パン粉 じゃがいも でん粉 砂糖 マロニー	ごま油 大豆油	811 kcal 35.3 g 21.5 g 2.5 g
16	月	梅ごはん 手づくりおからメンチ スタミナみそ汁 カレーきんぴら	○	豚肉 おから 油揚げ 豆腐 卵 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき しらす干し	小松菜 にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ 大根 ごぼう 枝豆 梅干し	米 砂糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 ごま	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	855 kcal 38.7 g 28.0 g 3.4 g
17	火	イタリアンサンド コーンポターージュ 味噌ドレッシングサラダ ヨーグルト	○	ハム 鶏肉	牛乳 ヨーグルト チーズ スキムミルク	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン	パン 小麦粉 砂糖	ごま マーガリン サラダ油 生クリーム	834 kcal 34.8 g 31.4 g 4.1 g
18	水	冷やしうどん 手づくりかき揚げ フルーツポンチ	○	油揚げ いか えび 卵	牛乳 わかめ さくらえび	にんじん 糸三つ葉 ほうれん草 小松菜	玉ねぎ きゅうり ねぎ パイン 桃 甘夏 バナナ レモン	うどん 砂糖 でん粉	大豆油 ごま油 ごま サラダ油	780 kcal 27.4 g 25.8 g 3.3 g
19	木	＜食育の日＞♪食べ物で旅行気分♪～千葉県～ ごはん いわしのかば焼き 炒め野菜のみそスープ 納豆和え 冷凍みかん	○	いわし 豚肉 生揚げ 納豆 かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜 葉ねぎ	もやし 大根 にんにく ねぎ しょうが みかん	米 砂糖 でん粉	ごま油 大豆油	818 kcal 32.4 g 27.0 g 2.5 g
20	金	ビビンバ わかめスープ ココアくずもち	○	豚肉 鶏肉 豆腐 沖アミなると	牛乳 わかめ スキムミルク	小松菜 にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	切り干し大根 もやし ねぎ ぜんまい にんにく	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	839 kcal 32.4 g 20.2 g 3.1 g
23	月	ごはん さばの香味ソース 塩肉じゃが 切り干し大根のスタミナサラダ 飲むヨーグルト	○	さば 豚肉	ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ	切り干し大根 玉ねぎ きゅうり にんにく	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま サラダ油	867 kcal 32.4 g 26.7 g 3.2 g
24	火	＜千産千消テ＞西中学区統一献立 ～千葉の恵みを味わおう～ 地場産キーマカレー トマトのサラダ 八街のすいか	○	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ りんご にんにく しょうが すいか	米 麦 小麦粉 じゃがいも はちみつ	サラダ油 マーガリン	872 kcal 26.5 g 23.0 g 2.2 g
27	金	鶏からごはん 田舎汁 ひじきの7品目サラダ 和風ミルクプリン	○	鶏肉 大豆 豚肉 ベーコン 生揚げ	牛乳 スキムミルク ひじき	にんじん ほうれん草 小松菜	ごぼう 白菜 ねぎ コーン 枝豆 れんこん きゅうり あずき レモン	米 麦 砂糖	大豆油 サラダ油 ごま 生クリーム	878 kcal 34.3 g 27.8 g 3.4 g
30	月	ごはん レバーとポテトのごま和え 生揚げの中華煮 佐倉のメロン	○	豚レバー 豚肉 生揚げ えび うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 しょうが メロン	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	879 kcal 35.9 g 28.5 g 2.2 g

6月は 食育月間&環境月間



《主な食材の産地》

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。

	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	830kcal	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.2%	13~20%
脂肪エネルギー比	29.2%	20~30%
塩分相当量(g)	2.9g	2.5g未満