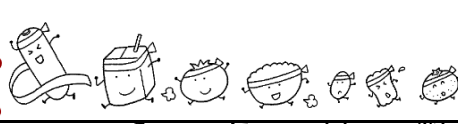


6月の予定献立表



四街道市立四街道西中学校

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		脂質
1	月	豚キムチ丼 春雨スープ チョレギサラダ 冷凍みかん	○	豚肉 鶏肉 ハム いか 生揚げ 卵	牛乳 のり	にんじん ミニトマト チンゲン菜 にら	白菜 干し椎茸 ねぎ きゅうり サニーレタス キムチ みかん	米 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	853 kcal 33.6 g 25.8 g 3.4 g
2	火	鶏からごはん スタミナみそ汁 ポパイサラダ バナナ	○	鶏肉 豆腐 豚肉 油揚げ 大豆 おから	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ もやし ねぎ えのきだけ きゅうり バナナ	米 麦 でん粉 砂糖	大豆油 ごま油 ごま	832 kcal 31.9 g 24.2 g 3.0 g
3	水	明日は体育祭！～体育祭応援献立～ ウイナーピラフ フレーフレーチキン アホスープ ごまブロッコリー ヨーグルト	○	鶏肉 ベーコン ウイナー 卵	牛乳 ヨーグルト 粉チーズ	にんじん ブロッコリー ほうれん草 小松菜	玉ねぎ コーン にんにく	米 麦 パン粉 コーンフレーク	マーガリン マヨネーズ オリーブ油	863 kcal 38.4 g 35.5 g 3.7 g
4	木	ハヤシライス ジャーマンポテト ソーダシャーベット 歯と口の健康週間～よくかんで食べよう～	○	豚肉 ウイナー	牛乳 スキムミルク	にんじん グリーンアスパラ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース エリンギ	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 マーガリン 生クリーム 大豆油	932 kcal 27.1 g 30.2 g 2.7 g
5	金	ビビン麺 いかのレモンマリネ ナタデココポンチ	○	豚肉 卵 いか 大豆	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	きゅうり もやし 玉ねぎ にんにく バナナ パイン 桃 みかん レモン	うどん 砂糖 でん粉	ごま 大豆油 サラダ油	869 kcal 36.9 g 24.2 g 2.7 g
8	月	ごはん チキンチキンごぼう こくうま野菜スープ きゅうりの香り漬け オレンジ	○	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう もやし 大根 きゅうり ねぎ しょうが 枝豆 オレンジ	米 砂糖 でん粉 マロニー	大豆油 ごま油 ごま	751 kcal 32.4 g 21.1 g 2.5 g
9	火	セサミトースト クラムチャウダー ひじきの7品目サラダ りんご	○	ベーコン あさり	牛乳 ひじき スキムミルク	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ りんご れんこん 枝豆 白いんげん豆	パン 砂糖 小麦粉	サラダ油 マーガリン 生クリーム ごま	845 kcal 29.2 g 36.4 g 3.0 g
10	水	ごはん あじの磯辺フライ たぬき汁 切り干し大根のスタミナサラダ 大豆とじゃこの甘辛和え 飲むヨーグルト	○	大豆 あじ 豆腐 豚肉 油揚げ	ヨーグルト しらす干し 青のり	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ きゅうり 切り干し大根 にんにく	米 でん粉 パン粉 砂糖	サラダ油 ごま ごま油 大豆油	788 kcal 33.2 g 20.7 g 2.9 g
11	木	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー マンゴープリン	○	豚肉 豆腐 大豆 ハム 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん にら	ねぎ 干し椎茸 きゅうり キャベツ にんにく しょうが	米 でん粉 砂糖 春雨	ごま油 生クリーム	851 kcal 35.2 g 24.4 g 3.2 g
12	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 ちばの人参ゼリー	○	いわし 卵 かんばち 豚肉 鶏肉 豆腐 大豆	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ れんこん ごぼう ねぎ 大根 枝豆	米 でん粉 砂糖 パン粉 マロニー じゃがいも	大豆油 ごま油	833 kcal 35.2 g 21.5 g 2.5 g
16	火	ごはん さばの香味ソース 韓国風肉じゃが むらさき和え オレンジ	○	さば 豚肉 かつお節	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり ねぎ にんにく オレンジ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油	836 kcal 31.5 g 29.7 g 2.5 g
18	木	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	○	ベーコン ウイナー きなこ	牛乳	にんじん いんげん トマト ブロッコリー	玉ねぎ コーン セロリ キャベツ にんにく	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	大豆油 サラダ油	794 kcal 24.5 g 35.0 g 3.1 g
19	金	♪食べ物で旅行気分♪～千葉県～ 高津の鶏めし ぎせい豆腐 キムチ汁 じゃこポテト 冷凍みかん	○	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり ひじき	にんじん 小松菜 葉ネギ	干し椎茸 ねぎ 大根 キムチ 白菜 みかん	米 麦 じゃがいも 砂糖 マロニー	サラダ油 マヨネーズ	858 kcal 42.3 g 25.5 g 3.7 g
22	月	鮭とアスパラのクリームスパゲッティ パリパリサラダ ブルーベリーミルクプリン	○	鮭 ベーコン ほたて ツナ	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん パセリ グリーンアスパラ	玉ねぎ きゅうり キャベツ 白いんげん豆 ブルーベリー	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	マーガリン オリーブ油 サラダ油 生クリーム	833 kcal 36.5 g 29.3 g 2.4 g
23	火	千産千消テ～千葉の恵みを味わおう～ チバザボークカレー トマトのサラダ 八街のすいか	○	豚肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく しょうが 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	872 kcal 28.2 g 22.3 g 2.3 g
24	水	梅ご飯 かつおのごまフライ 田舎汁 切り干し大根の含め煮 和風ミルクプリン	○	かつお 豚肉 生揚げ 油揚げ さつま揚げ	牛乳 しらす干し スキムミルク	にんじん 小松菜	梅干し ごぼう 白菜 ねぎ 切り干し大根 あずき	米 砂糖 パン粉	サラダ油 大豆油 ごま 生クリーム	824 kcal 35.1 g 25.5 g 3.3 g
25	木	ロールパン キャベツハンバーグトマトソース コーンポタージュ アスパラソテー アセロラミルク	○	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ トマト グリーンアスパラ	玉ねぎ コーン キャベツ エリンギ	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	生クリーム バター マーガリン	887 kcal 35.3 g 31.5 g 3.7 g
26	金	ごはん レバーとポテトの南蛮和え 豆腐の中華煮 メロン	○	豚レバー 豚肉 豆腐 えび	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲン菜	ねぎ 干し椎茸 たけのこ きくらげ にんにく メロン	米 でん粉 じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま 大豆油	823 kcal 34.3 g 24.3 g 2.3 g
29	月	ごはん めだいのオイネーズ焼き 炒め野菜のみそスープ 納豆和え わらび餅	○	めだい 豚肉 納豆 生揚げ きなこ かつお節	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草 葉ネギ	玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが	米 でん粉 砂糖 わらび粉 黒蜜	ごま油 マヨネーズ	816 kcal 35.2 g 24.8 g 2.4 g
30	火	焼き豚と野菜のチャーハン 揚げぎょうざ バンバンジー 杏仁豆腐	○	豚肉 鶏肉 卵 くらげ 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん 小松菜	干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし みかん 桃 バナナ パイン	米 麦 でん粉 砂糖 小麦粉	大豆油 ごま油 ごま	809 kcal 27.9 g 26.2 g 2.5 g

	当月平均値	摂取基準
エネルギー(kcal)	840	830kcal
蛋白質エネルギー比	15.7%	13～20%
脂肪エネルギー比	28.8%	20～30%
塩分相当量(g)	2.8g	2.5g未満