



# 6月献立表



	牛乳	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g) 食塩相当量 (g)	一口メモ
			血や肉になる		体の調子を整える		カや熱のもとになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1 (木)		五目チャーハン 焼き餃子(2個) 中華スープ チーズ(2個)	豚もも	牛乳	人参 小松菜	コーン ねぎ 白菜 たけのこ	米 餃子皮 砂糖	菜種油 ごま油	715 28.7	21.2 2.4	6月15日は千葉県民の日です。千葉県は全国でも有数の農林水産物王国で、ねぎ・大根・さやいんげん・枝豆・キャベツ・人参・すいか・メロンなどの農産物、イワシ・アジ・あさり・のり・ひじきなどの水産物、豚肉などの畜産物も豊富です。千葉の恵みに感謝していただきます。5日(月)～7日(水) 歯と口の健康週間が始まります。丈夫な歯を作るために良くかんで食べる根菜類や必要なカルシウムの豊富な献立にしました。よくかんで食べましょう。 ・14日(水) 県民の日になみなみ千葉県産の食材を多くとり入れます。「ひじきご飯」と「いわしのさんが焼き」は、千葉県の郷土料理です。ひじき、いわし、長ねぎ、小松菜等ふんだんに使用しました。 <b>今日の地場産物</b> 《佐倉産》 ・米・米粉 ・じゃが芋 ・メロン・人参 ・玉ねぎ ・きゅうり 《八街産》 ・小松菜 ・ほうれん草
2 (金)		ご飯 鶏ときのこのチーズ焼き 小松菜和え 豚汁	鶏もも ハム 豆腐	牛乳 チーズ	人参 小松菜	キャベツ エリンギ しめじ ごぼう	米 こんにやく 里芋 砂糖	菜種油 ごま油	769 37.1	23.8 2.7	
6月定期集金引き落とし日です。円滑な集金業務にご協力よろしくお願いします。											
5 (月)		ブルコギ風野菜丼 揚げごぼうのごま和え 歯と口の健康週間ゼリー	牛もも	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ もやし ごぼう	米 麦 里芋 こんにやく ゼリー	菜種油 ごま油 すりごま	808 30.1	25.2 2.0	
6 (火)		金平ごはん 豚肉の塩麹焼き 昆布サラダ カミカミグミ(ぶどう)	豚肉	牛乳 昆布	人参 いんげん	ごぼう きゅうり 大根 玉ねぎ	米 麦 しらたき グミ 砂糖	菜種油 いりごま	854 31.8	26.8 2.4	
7 (水)		ご飯 アジフライ 小松菜のごま酢和え フルーツ蜜豆	あじ 鶏ささみ	牛乳	小松菜 人参	もやし しょうが みかん パン	米 寒天 白玉 砂糖	菜種油 すりごま	827 36.5	21.4 1.7	
12 (月)		ハヤシライス フレンチサラダ メロン	牛もも	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ きゅうり メロン	米 小麦粉 砂糖	菜種油 バター	786 24.8	24.5 2.1	
13 (火)		緑茶揚げパン ポテトサラダ 春雨スープ	ハム 豚もも きなこ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり ねぎ たけのこ	パン 春雨 砂糖	菜種油 マヨネーズ ごま油	752 31.8	28.5 2.7	
《全国の郷土料理を知ろう 千葉県メニュー》											
14 (水)		ひじきご飯 鱈のさんが焼き 小松菜サラダ 豆腐のすまし汁 千葉県産牛乳プリン	いわし 卵 豆腐 鶏もも	牛乳 ひじき	小松菜 人参 ほうれん草	キャベツ ねぎ コーン しめじ	米 麦 パン粉 プリン 砂糖	菜種油 いりごま	800 38.4	28.6 2.9	
16 (金)		ご飯 白身魚のパン粉焼き 味噌和え こんにやくと生揚げの煮物	ほぎ 生揚げ 鶏もも	牛乳	パセリ 人参 ほうれん草 いんげん	しいたけ キャベツ もやし しょうが	米 パン粉 砂糖 こんにやく	菜種油 マヨネーズ	734 36.6	21.5 2.2	
19 (月)		鱈の蒲焼き丼 ツナともやしのサラダ あじさいゼリー	いわし ツナ	牛乳	人参 にら	もやし コーン しょうが	米 麦 澱粉 ゼリー	菜種油	807 33.5	25.6 1.7	
20 (火)		麦ご飯 カレーじゃこふりかけ 鶏肉のレモン醤油焼き 沢煮椀 切干大根と野菜のごま和え	じゃこ 鶏もも ツナ	牛乳	人参 小松菜 パセリ	玉ねぎ 切干大根 ねぎ しいたけ	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油 すりごま	757 36.1	24.4 2.8	
21 (水)		キムタクご飯 レバーのごまだれ和え フルーツヨーグルト	豚もも レバー	牛乳 ヨーグルト	人参 フロccoli	ねぎ 白菜 にんにく みかん	米 麦 砂糖	菜種油 マヨネーズ ごま油	763 36.0	22.3 2.8	
22 (木)		ガーリックトースト 海草サラダ ポテトスープ マンゴープリン	ベーコン ささみ	牛乳 海草	人参 パセリ 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン	パン じゃが芋 砂糖 プリン	菜種油 いりごま	720 22.7	26.2 3.0	
23 (金)		麦ご飯 豚肉の味噌焼き ポパイサラダ なめこの味噌汁	豚ロース 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	コーン 玉ねぎ ねぎ なめこ	麦 かぼちゃ ゼリー 砂糖	菜種油	723 31.0	25.4 2.6	
26 (月)		ご飯 鯖のスタミナ焼き ひじきと切干大根のサラダ 鶏肉と大豆の煮物	さば 大豆 ツナ	牛乳 ひじき	人参 いんげん	切干大根 しいたけ きゅうり ごぼう	米 麦 砂糖	菜種油 ごま油	874 38.9	32.7 2.5	
27 (火)		麻婆なす丼 佐倉のチップス カル鉄ヨーグルト	豚もも	牛乳 ヨーグルト	人参 にら	なす ねぎ しいたけ れんこん	米 さつまい じゃが芋 かぼちゃ	菜種油 ごま油	772 32.3	20.0 1.9	
28 (水)		ご飯 チキン梅しそカツ 磯和え 豆腐の中華風煮	鶏むね 豚もも 豆腐	牛乳 のり	人参 ほうれん草 絹さや	えのき しいたけ 玉ねぎ たけのこ	米 麦 パン粉	菜種油 ごま油	879 41.2	26.8 2.5	
29 (木)		ポークカレー ひじきのチーズマリネ すいか	豚もも ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	人参	玉ねぎ きゅうり しょうが すいか	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	846 29.5	24.7 2.6	
30 (金)		ご飯 鶏肉の唐揚げ(2個) 豆腐と野菜のごま和え 大根の味噌汁	鶏もも 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	キャベツ 大根 しょうが にんにく	米 砂糖	菜種油 すりごま いりごま	813 37.5	31.3 2.4	

発注の都合等により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



生活リズムを整えるために、まずは早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう！

「朝にベジタブル＝朝ベジ」  
朝ベジをすることで身体の調子が整います！

6月は暑さで体調を崩しやすい時期です。

特に生活リズムの乱れは、健康面にもさまざまな不調をもたらします。最近何だかやる気がでないな、体がだるいなと感じた時は、生活リズムを見直しましょう。

今月平均値	789	25.3
	33.3	2.4
基準値	830	27.3
	33.2	2.5



《お知らせ》  
・8日(木)、9日(金)  
定期テストのため、給食はありません。