



# 6月 予定献立表

流山市立西初石中学校  
流山市立常盤松中学校

はし 日	献立名	献立名			1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価	
		牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 など	肉・魚・卵 大豆	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
				主に体の組織を作るもの		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーとなるもの				
1 (金)	きんぴらごはん		ほっけ一夜干し ひじきの炒り煮 豚汁 冷凍みかん	鶏肉 ほっけ 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ かつお粉	牛乳 芽ひじき	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ みかん	精白米 砂糖 ジャガイモ こんにゃく	ごま サラダ油	820	37.6 26.0 3.4	
4 (月)	すき焼き丼 かみかみ献立		新じゃがいもとわかめのみそ汁 かみかみナッツごぼう	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ かつお粉	牛乳 わかめ		玉ねぎ しいたけ 長ねぎ しょうが ごぼう	精白米 しらたき 砂糖 ジャガイモ でん粉 水あめ	サラダ油 揚げ油 ごま アーモンド	859	29.2 24.1 2.9	
5 (火)	スパゲティ ミートソース		イタリアンサラダ チョコチップマフィン(卵なし)	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	スパゲティ ホット ケーキミックス 砂糖	サラダ油 オリーブ 油 バター チョコレート	802	30.4 22.4 3.9	
6 (水)	白飯		鶏の唐揚げ 和風サラダ 厚揚げのみそ汁 手作りアーモンドふりかけ	鶏肉 豚肉 角あげ みそ かつお粉 削り節	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 大根 もやし トウモロコシ 長ねぎ	精白米 でん粉 砂糖	揚げ油 サラダ油 ごま油 アーモンド ごま	882	38.0 31.9 3.8	
7 (木)	レモンシュガー トースト		オムレツのきのこソースかけ アスパラとベーコンのソテー かぶの米粉スープ	オムレツ ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん かぶの葉	レモン 玉ねぎ ほんしめじ えのきたけ トマト キャベツ かぶ	食パン はちみつ 砂糖 米粉	バター マーガリン サラダ油 オリーブ 油	802	32.9 36.5 4.1	
11 (月)	マーボーなす丼		ワンタンスープ フルーツみつ豆	豚肉 大豆 みそ 鶏肉 ナルト レッド ピース	牛乳 寒天	にんじん	なす 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 りんご パイン 黄桃	精白米 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	揚げ油 サラダ油 ごま油	826	27.7 22.7 3.9	
12 (火)	梅ちりめん ごはん		さばの文化干し 切り干し大根の煮物 えび団子のすまし汁	さば 竹輪 油揚げ えび団子 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	かりかり梅 切干大根 たけのこ えのきたけ	精白米 しらたき 砂糖	ごま サラダ油	809	38.7 24.2 3.8	
13 (水)	チリドッグ		ジャーマンポテト 具だくさん野菜スープ 元気ヨーグルト	ウィンナー 豚肉 ひよこ豆 ベーコン 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ にんにく キャベツ トウモロコシ	コッペパン パン粉 ジャガイモ	サラダ油 オリーブ 油	817	32.7 28.9 3.9	
14 (木)	白飯 千葉県民の日献立		いわしのかば焼き ピーナッツあえ なすのみそ汁 県民の日デザート	いわし 豆腐 油揚げ みそ かつお粉	牛乳 県民の日デザート (千葉県産牛乳プリン)	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ もやし なす 長ねぎ	精白米 でん粉 砂糖	揚げ油 ピーナッツ	827	33.3 24.0 3.8	
18 (月)	チキンピラフ		わかさぎのフリッター フレンチサラダ フレッシュトマトのスープ ジョア	鶏肉 ベーコン	牛乳 わかさぎのフリッター ジョア	にんじん 小松菜	玉ねぎ トウモロコシ キャベツ きゅうり トマト	精白米	バター 揚げ油 サラ ダ油	826	25.6 31.4 3.2	
19 (火)	白飯		あじのおろしソースかけ サイインゲンのごまあえ 呉汁 チーズ	あじ 大豆 豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん	大根 しょうが さ やいんげん もやし ごぼう ほんしめじ 長ねぎ	精白米 でん粉 砂糖 こんにゃく	揚げ油 ごま	856	38.5 26.5 3.6	
20 (水)	味噌ラーメン		鶏肉とカシューナッツの炒め物 黒糖さつまいも蒸しパン	豚肉 大豆 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ トウモロコシ たけのこ 玉ねぎ	中華めん 砂糖 でん粉 黒糖蒸しパン ミックス 米粉 さつ まいも	サラダ油 ごま 揚げ 油 カシューナッツ バター	859	34.7 31.3 2.9	
21 (木)	キムタクごはん		きびなごゴマフライ きゅうりのナムル 鶏団子の中華スープ ピーチゼリー	豚肉 鶏団子 豆腐 きびなご	牛乳 ピーチゼリー	にんじん チンゲン 菜	キムチ 大根 たく あん 長ねぎ きゅう り	精白米	ごま サラダ油 ご ま油 揚げ油	813	29.8 26.2 3.5	
22 (金)	鶏ごぼうごはん		千草焼き 豚ひき肉と野菜のみそ炒め すまし汁	鶏肉 千草焼き(千 切り野菜の卵焼き) 豚肉 大豆 みそ かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	ごぼう しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし えのきたけ 長ねぎ	精白米 砂糖 でん粉	ごま サラダ油	807	35.1 25.4 3.8	
25 (月)	ポーク カレーライス		コーンサラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳 スキムミルク 寒天	にんじん	しょうが にんにく 玉 ねぎ りんご トウモロ コシ キャベツ きゅう り もやし ナタデココ パイン 黄桃 白桃	精白米 ジャガイモ 砂糖	サラダ油 ごま カ レールウ	860	22.7 24.5 3.2	
26 (火)	かやくごはん		かつおの甘辛しょうがソース 磯香あえ 沢煮椀 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ かつ お 豚肉	牛乳 あおさのり	にんじん ほうれん 草 小松菜	ごぼう しいたけ さやいんげん しょう が キャベツ もやし 大根 長ねぎ みかん	精白米 しらたき 砂糖 でん粉	ごま サラダ油 揚 油	805	39.4 22.4 4.0	
27 (水)	焼きうどん		鶏肉と大根の照り煮(うずら卵入り) キャラメルポテト	豚肉 ベーコン 削 り節 鶏肉 うずら 卵 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ 大根 さやいんげん	うどん 砂糖 さつ まいも でん粉	サラダ油 揚げ油 バター	805	30.8 35.9 3.8	
28 (木)	白飯		白身魚のみそマヨネーズ焼き ネギすきじゃが 豆腐とわかめのみそ汁	ホキ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	えのきたけ 長ねぎ 大根	精白米 ジャガイモ しらたき 砂糖	マヨネーズ(卵不使 用) サラダ油	858	36.8 23.5 3.9	
29 (金)	枝豆じゃこ ごはん		いかのかりん糖がらめ 五目野菜炒め かきたま汁 冷凍パイン	いか 豚肉 鶏肉 ナルト 豆腐 鶏卵	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	枝豆 白菜 玉ねぎ ほんしめじ しょうが 長ねぎ パイン	精白米 でん粉 砂糖	ごま 揚げ油 サラ ダ油	822	39.9 23.4 3.3	

・・・この日ははしの日です。必ずはしを持参しましょう。

※ 食材料購入の都合などにより、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。  
※ お願い：アレルギー体質等で給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。

★ 8日(金)は市内大会のため、給食はありません。  
★ 15日(金)は千葉県民の日のため、給食はありません。

18日(月) わかさぎのフリッターは、1人3本です。  
21日(木) きびなごゴマフライは、1人3本です。

