



6月の予定献立表



2019年度

市川市立南行徳中学校

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品						1献立 - (kcal)
				主に 身体の組織をつくる		主に 体の調子を整える		主に エネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
4	火	○	ごはん 豚肉のBBQソース カミカミサラダ スーミータン チョコババロア	豚肉		人参	生姜 葱	米 砂糖	ごま油	814 32.5 22.3 3.2
5	水	○	キムチご飯 わかめスープ 鯖のカルー焼き ピリ辛胡瓜 白玉きな粉	豚肉	わかめ	人参 青梗菜	葱	米 砂糖	ごま油	801 30.0 21.7 3.2
6	木	○	食パン ブルーベリージャム ポークビーンズ フレンチサラダ 生揚げツナチーズ焼き			人参 鶏肉 トマト	大蒜 玉葱	食パン	油	811 35.3 30.2 3.4
7	金	○	ごはん 山河焼き ピリ辛肉じゃが 五色梅和え	鰯 豚肉 卵		人参 隠元	葱 生姜	小麦粉 澱粉	けし	855 35.3 20.2 3.7
10	月	○	ごはん 魚の和風マリネ 青菜とコーンのソテー ワンタンスープ	マンダイ		人参	玉葱	米	油	834 28.3 25.9 2.4
11	火	○	ピザトースト 洋風煮 サラダスパゲティ メロン	ベーコン	チーズ	人参 ビーマン	玉葱	食パン	油	835 33.6 30.7 4.0
12	水	○	ごはん マーボー豆腐 中華クラゲ和え 冷凍ミカン	豚肉 豆腐 味噌		人参 には	大蒜 生姜 葱	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	804 30.2 23.1 2.7
13	木	○	スパゲティ カレーミートソース ひじきのマリネ スイカ	豚肉	チーズ	ビーマン 人参	大蒜 生姜 セロリ	スパゲティ	油	854 32.1 25.9 3.5
14	金	○	ごはん 鰯の蒲焼き 青菜のピーナツ和え 豚汁 びわゼリー	鰯		人参 には	大蒜 生姜 葱	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	872 32.1 24.8 2.1
17	月	○	ウィンナーピラフ 鮭のコロコロサラダ 野菜スープ さつま芋のアーモンド焼き	ウィンナー		人参	玉葱 マッシュルーム	米	油 バター	825 22.8 27.6 2.3
18	火	○	ごはん ブルコギ風焼肉 チャプチェ 中華風コーンスープ アップルシャーベット	豚肉		人参	大蒜 生姜 葱	米 砂糖	ごま油	848 33.9 21.2 3.0

日	曜日	牛乳	献立名	主な食品						1献立 - (kcal)
				主に 身体の組織をつくる		主に 体の調子を整える		主に エネルギーになる		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19	水	○	梅じゃごごはん 太刀魚の塩焼き 土佐和え 沢煮碗 カットパン	太刀魚	ちりめんじゃこ		梅	米	ごま ごま油	759 30.6 22.4 2.5
20	木	○	ごはん 中華丼 ラーメンサラダ 杏仁豆腐	豚肉 いか エビ		人参 絹さや	大蒜 生姜 白葱	米 砂糖	油 ごま油	862 31.3 18.6 2.8
21	金	○	ごはん 鱈の南蛮揚げ 磯香和え 味噌けんちん汁 手作り梅ゼリー	鱈		人参	葱	米	砂糖 油	748 26.8 17.2 2.5
24	月	○	ごはん 鱈の磯辺揚げ マカロニサラダ 味噌汁	鱈 卵	青海苔			米	油	847 29.1 27.3 2.3
25	火	○	ラーメン 冷やし中華 ひじき入り春巻 青菜とツナの和え物 ピーンズケーキ	ハム		人参	玉葱 胡瓜 キャベツ	中華麺	ごま油 ごま	850 33.0 27.2 4.8
26	水	○	鶏ごぼうご飯 フーヨーハイ ナムル 味噌汁	鶏肉 油揚げ		人参	生姜 牛蒡	米 砂糖 澱粉	油	766 31.8 22.2 3.9
27	木	○	ごはん タコライス ABCスープ アジサイポンチ	豚肉	チーズ	トマト	大蒜 セロリ 玉葱	米	油	893 28.7 22.5 3.5
28	金	○	ごはん シーフードカレー コーンサラダ ヨーグルト和え	いか エビ アサリ	チーズ ヨーグルト	人参	大蒜 生姜 玉葱	米	油 バター	899 26.6 22.2 3.6

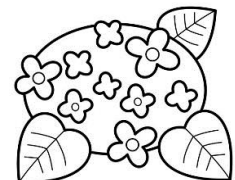
	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
栄養量の基準値	830kcal	34.0g	25.0g	2.5g
6月の平均値	829kcal	30.6g	23.8	3.1g

※ 以上のように予定しておりますが、都合により変更することがあります。ご了承ください。

⊗ 4日は虫歯予防デーなので、メニューに「カミカミサラダ」を入れました。よくかんで食べましょう。



⊗ 6月は梅雨なので、梅を使ったメニューを取り入れました。7日五色梅和え、日梅じゃごごはん、21日梅ゼリーです。



⊗ 27日のアジサイポンチは、時間とともに色が変わります。舌だけではなく目でも楽しんでくださいね。

