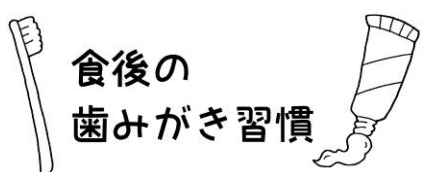




日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ば く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
3月	ごはん ジョア(マスカット)	マーボー豆腐 はるさめサラダ ポークシューマイ(に①小②中③)	とうふ ぶたにく ポークシュウマイ	ジョア	にんじん にら パプリカ	たまねぎ ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま	614 797	24.3 30.6	14.4 19.4	1.8 2.5
4火	ブランコッペ ぎゅうにゅう	とりにくのレモンパザルやき(に①小②中③) フライビーンズ(さつまいも) ポトフ	ベーコン だいたく ぶたにく ウインナー とりにくのレモンパザルやき	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ セロリ	パン さとう じゃがいも かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	661 840	28.5 35.6	28.9 32.7	2.7 3.2
5水	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろに おかかあえ とんじる	あつあげ とりにく かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース しいたけ とうもろこし キャベツ もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	612 767	26.0 32.0	19.8 23.7	1.9 2.3
6木	パーカーハウス ぎゅうにゅう	ハンバーグきのこソース さんしょくソテー コーンポタージュ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	こまつな パセリ にんじん パプリカ	えのきたけ マッシュルーム キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう じゃがいも	あぶら	634 790	25.9 32.0	26.9 33.0	2.6 3.8
7金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス かいそうサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ	642 801	20.1 23.9	18.7 22.5	2.4 3.2
10月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) サンラータンスープ	ぶたにく だいたく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいずもやし しいたけ たけのこ もやし ねぎ にんにく	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	625 781	28.9 35.3	21.6 26.1	1.7 2.5
11火	こめこパン ぎゅうにゅう	さわらとやさいのオーロラあえ だいこんサラダ オニオンスープ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	もやし だいこん きゅうり レモン たまねぎ とうもろこし	パン さとう かたくりこ	あぶら	625 805	27.6 34.2	28.2 34.5	2.9 3.9
12水	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご つぼづけあえ にくじゃが	あつやきたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ えだまめ	わかめごはん じゃがいも しらたき さとう	ごま あぶら	622 785	23.2 28.3	17.5 20.5	2.9 3.6
13木	ゆめロール ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに こんにやくサラダ おおむぎのスープ うめゼリー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ マッシュルーム りんご もやし きゅうり セロリ とうもろこし はくさい	パン さとう こんにやく おおむぎ ゼリー じゃがいも	ごまあぶら	622 775	26.1 31.9	24.5 29.7	2.8 3.9
14金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのカレーしょうゆやき じょうしゅうきんぴら きのこのジンジャースープ	とりにく さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ぶなしめじ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく	ごはん はちみつ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	615 755	29.6 35.2	16.5 18.8	1.7 2.2
17月	ごはん ぎゅうにゅう	もりきりDAY あじフライ キャベツのさっぱり みそしる	とりにく あぶらあげ こうや豆腐 あじフライ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	645 812	26.5 32.5	27.7 33.6	2.1 2.8
18火	しよくパン ぎゅうにゅう	フランクフルトチリソースかけ ジャーマンポテト ミートボールとやさいのスープ	フランクフルト ベーコン ミートボール	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん パプリカ ピーマン	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ	パン じゃがいも	バター	631 786	24.9 30.7	28.1 34.5	3.5 4.4
19水	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくごはんのぐ とうふのそぼろあんつつみ なめこじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ とふのそぼろあんつつみ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	しいたけ ごぼう えだまめ かんぴょう なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう	あぶら	637 801	24.0 27.8	21.7 24.0	2.7 3.1
20木	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー ミニオムレツ ひじきサラダ グレーフルーツ	ぶたにく レバー ミニオムレツ	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	ナン じゃがいも さとう	ごまあぶら バター あぶら ノエッグマヨネーズ	628 787	29.3 36.1	25.5 30.2	2.7 3.3
21金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチ きゅうりともやしのナムル ちゅうかコーンスープ	ぶたにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさいキムチ たまねぎ もやし きゅうり しいたけ とうもろこし キャベツ	ごはん かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら らーゆ	637 809	27.2 33.2	20.8 24.8	2.1 2.9
24月	ごはん ぎゅうにゅう	チキンライスのぐ グリーンサラダ きのこのミルクスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ レモン えのきたけ しいたけ ぶなしめじ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	631 795	22.6 26.9	19.5 22.9	2.4 2.9
25火	パインパン ぎゅうにゅう	ちゃんぽんうどん やきぎょうざ(こ小①中②) じゃこサラダ	いか かまぼこ ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ きゅうり しょうが	パン うどん さとう	ごまあぶら ごま	619 774	28.8 35.9	19.7 23.1	2.8 3.8
26水	ごはん ぎゅうにゅう	給食で日本一周！ 千葉県 あじのさんがやき カラフルサラダ あさりのみそしる	あさり とうふ あじさんがやき	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	ブロッコリー パプリカ	キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	610 765	26.6 31.2	17.6 20.3	2.7 3.5
27木	くろパン ぎゅうにゅう	チキンナゲット(こ①小②中③) キャベツといんげんのソテー パンプキンポタージュ	チキンナゲット ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	さやいんげん かぼちゃ ほうれんそう	キャベツ とうもろこし エリンギ ぶなしめじ たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら ホワイトルウ	635 812	25.8 32.8	26.3 33.0	2.4 3.2
28金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき くきわかめのすのもの じゃがいものそぼろに	いか てりやき ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり もやし	ごはん さとう じゃがいも しらたき	あぶら ごまあぶら	615 768	27.3 33.3	13.9 15.8	2.4 2.7



歯みがきは、むし歯の原因となる細菌や食べかすを取り除くために、とても大切です。歯みがきをしないまましていると、むし歯になりやすくなります。将来、自分の歯でおいしく食事をするためにも、今のうちから食後の歯みがきを習慣づけましょう。



上段：小学校
下段：中学校

◎献立は都合で変更になることがあります。

◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。

◎はしは毎日洗って持てきましょう。

◎6月分の給食費引き落とし日 7月1日(月)です。

◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

☆6月は食育月間です。ご家庭でもふだんの食生活をふり返り、健康について考える機会にいただけると幸いです。