



献立名				あか	黄	みどり	栄養価	
日 曜	午前おやつ	給食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 水	牛乳 ごませんべい	黒糖ロール クリームシチュー タンドリーチキン 野菜サラダ 黄桃缶	牛乳 ★じゃこおにぎり	牛乳 鶏肉 ハム ちり めんじゃこ	せんべい 黒糖ロール サラ ダ油 片栗粉 マヨドレ(卵不 使用) 米 白ごま ごま油	南瓜 たまねぎ コーン キャ バツ きゅうり 人参 黄桃	1杯分:465kcal たんぱく:22g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.9g	
2 木	牛乳 セサミビスケット	ご飯 冬瓜と豆腐の味噌汁 鮭の照り焼き ほうれん草のナムル グレープフルーツ	牛乳 カステラ チーズ	牛乳 豆腐 みそ 鮭 チーズ	ビスケット 米 上白糖 片栗 粉 白ごま 三温糖 ごま油 カステラ	とうがん 人参 小松菜 たま ねぎ ほうれんそう キャバツ グレープフルーツ	1杯分:505kcal たんぱく:20g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.5g	
3 金	牛乳 甘辛せんべい	五目鶏飯 豆腐と玉葱の澄まし汁 魚のみりん焼き 塩こんぶあえ あんず缶	牛乳 ★きなこペーストサンド いりじゃこ	牛乳 鶏肉 豆腐 かれ い きなこ 煮干	せんべい 米 サラダ油 上白 糖 白ごま ごま油 食パン マーガリン	ごぼう 人参 干しいたけ さやいんげん たまねぎ 小 松菜 キャバツ きゅうり 塩 昆布 あんず	1杯分:471kcal たんぱく:21.5g 脂質:12.8g 食塩相当量:2.2g	
6 月	牛乳 パイ菓子	ご飯 けんちん汁 かれいの西京焼き 三色あえ 冷凍みかん	牛乳 ビスコ ごませんべい	牛乳 豆腐 鶏肉 かれ い みそ	パイ菓子 米 サラダ油 上白 糖 ビスコ せんべい	南瓜 ごぼう 人参 だいこん たまねぎ 小松菜 もやし み かん	1杯分:475kcal たんぱく:19.3g 脂質:14g 食塩相当量:1.7g	
7 火	牛乳 醤油せんべい	【七夕の献立】 わかめご飯 そうめん汁 星のハンバーグ キャバツのごまあえ パナナ	牛乳 天の川ゼリー サラダせんべい	牛乳 鶏肉	せんべい 米 麦 そうめん 上白糖 白ごま 天の川ゼ リー サラダせんべい	わかめご飯の素 人参 オク ラ たまねぎ キャバツ もやし パナナ	1杯分:474kcal たんぱく:14.7g 脂質:11.2g 食塩相当量:1.9g	
8 水	牛乳 塩せんべい	マーボーなす飯 中華風コンスー プフルーツヨーグルト	牛乳 ★きなこマカロニ チーズ	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 ヨーグルト きなこ チーズ	せんべい サラダ油 上白糖 ごま油 片栗粉 米 麦 マカ ロニ 黒砂糖	なす 人参 ねぎ にら クリーム コーン ホールコーン ほうれん そう たまねぎ みかん缶 白桃 パン缶	1杯分:488kcal たんぱく:17.9g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.6g	
9 木	牛乳 マンナ	食パン 小豆の甘露煮 和風力うどん じゃこサラダ パン缶	牛乳 ★おかかおにぎり	牛乳 小豆 鶏肉 ハム ちりめんじゃこ かつお 節	ビスケット 食パン 三温糖 干しうどん 上白糖 片栗粉 ごま油 米	たまねぎ 人参 ほうれんそ う もやし きゅうり わかめ パン缶	1杯分:464kcal たんぱく:18g 脂質:9.2g 食塩相当量:2.3g	
10 金	牛乳 セサミビスケット	麦入りご飯 納豆あえ かきたま汁 肉じゃが オレンジ	牛乳 ★いちごジャムサンド いりじゃこ	牛乳 納豆 卵 鶏肉 豚肉 煮干	ビスケット 米 麦 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 上白 糖 食パン いちごジャム	にら 人参 たまねぎ チンゲ ンサイ 干しいたけ さやい んげん ネーブル	1杯分:497kcal たんぱく:21.5g 脂質:13g 食塩相当量:1.7g	
13 月	牛乳 ごませんべい	ご飯 豆腐とキャバツのスープ 鮭のあけぼの焼き ほうれん草のサラダ あんず缶	牛乳 クラッカー Caせんべい	牛乳 鶏肉 豆腐 鮭	せんべい 米 マヨドレ(卵不 使用) サラダ油 上白糖 ク ラッカー	人参 キャバツ ほうれんそ う えのきたけ ホールコーン あ んず	1杯分:496kcal たんぱく:19.7g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.5g	
14 火	牛乳 ココナッツ サブレ	ホットロール サマーシチュー かれいのトマトソース焼き ほしぼどうサラダ パナナ	牛乳 ★菜飯とじゃこの おにぎり	牛乳 ベーコン かれい ちりめんじゃこ	ココナッツサブレ ホットロー ル サラダ油 片栗粉 上白糖 米 ごま油 白ごま	南瓜 たまねぎ 人参 ホール トマト キャバツ きゅうり レーズン パナナ 菜めしの素	1杯分:464kcal たんぱく:19.7g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.9g	
15 水	牛乳 塩せんべい	夏野菜のカレーライス コーン入り野菜スー プ ひじきのサラダ プチダン ノン	牛乳 ビスコ 青のりせんべい	牛乳 鶏肉 ハム プチ ダン	せんべい 米 麦 サラダ油 小麦粉 上白糖 ビスコ	たまねぎ なす 南瓜 コー ン 人参 ひじき キャバツ	1杯分:525kcal たんぱく:19.9g 脂質:18.3g 食塩相当量:1.8g	
16 木	牛乳 醤油せんべい	麦入りご飯 のりの佃煮 五目汁 筑前煮 グレープフルーツ	牛乳 ★パンケーキ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 卵	せんべい 米 麦 上白糖 さ いとも サラダ油 三温糖 小 麦粉 バター	焼きのり もやし 小松菜 人参 たまねぎ ごぼう 干しいたけ さやいんげん グレープフルーツ パン缶 レーズン	1杯分:487kcal たんぱく:18g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.5g	
17 金	牛乳 甘辛せんべい	焼肉チャーハン 豆腐と青梗菜の中華風スー プ ツナとわかめのサラダ 黄桃缶	牛乳 ★黒ごまペーストサンド チーズ	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ツナ チーズ	せんべい 米 サラダ油 上白 糖 白ごま ごま油 片栗粉 食パン 黒ごまクリーム	人参 にんにく たまねぎ ねぎ しょうが さやいんげん チンゲ ンサイ にら 黒きくらげ キャバツ きゅうり わかめ 黄桃	1杯分:499kcal たんぱく:19.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.8g	
20 祝	海の日							
21 火	牛乳 塩せんべい	どうもろこしとハムのごはん 五目スープ かれの香味焼き ポパイサラダ あんず缶	牛乳 ロールカステラ いりじゃこ	牛乳 ハム 豆腐 鶏肉 かれい 煮干	せんべい 米 サラダ油 白ご ま 上白糖 ロールカステラ	ホールコーン 南瓜 たまね ぎ 人参 生姜 ほうれんそう えのきたけ あんず	1杯分:467kcal たんぱく:20.5g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.9g	
22 水	牛乳 パイ菓子	黒糖ロール タンメン 鶏ささみと小松菜のサラダ 白桃缶	牛乳 ★ごまおにぎり チーズ	牛乳 豚肉 鶏ささみ チーズ	パイ菓子 黒糖ロール 中華 めん サラダ油 ごま油 砂糖 米 白ごま	キャバツ たまねぎ 人参 も やし 黒きくらげ 小松菜 白 桃	1杯分:487kcal たんぱく:17.5g 脂質:17.1g 食塩相当量:2.2g	
23 木	牛乳 ごませんべい	ご飯 むらくも汁 魚の味噌煮 ほうれん草のおかかあえ パン缶	牛乳 ★りんごジャムサンド	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 かれい みそ かつお節	せんべい 米 片栗粉 三温 糖 食パン りんごジャム	こまつな たまねぎ 生姜 ほ うれんそう もやし 人参 パ ン缶	1杯分:452kcal たんぱく:20.7g 脂質:9.5g 食塩相当量:1.8g	
24 金	牛乳 醤油せんべい	カレーピラフ ウエーブスー プ トマトとコーンのサラダ パナナ	牛乳 ★ポテトフライ	牛乳 豚肉 鶏肉	せんべい 米 サラダ油 ワン タンの皮 ごま油 上白糖 万 能粉	たまねぎ 人参 さやいんげん 干しいたけ チンゲンサイ トマ ト きゅうり ホールコーン パ ナナ	1杯分:489kcal たんぱく:15.6g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.7g	
27 月	牛乳 ココナッツ サブレ	ご飯 豚汁 魚のソース煮 キャバツのナムル 黄桃缶	牛乳 クッキー サラダせんべい	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かれい	ココナッツサブレ 米 三温糖 白ごま ごま油 クッキー サ ラダせんべい	だいこん 人参 たまねぎ ご ぼう しょうが キャバツ も やし ほうれんそう 黄桃	1杯分:483kcal たんぱく:19.8g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.8g	
28 火	牛乳 クラッカー	麦入りご飯 のりごまふりかけ じゃが芋の味噌汁 生揚げの五目煮 パナナ	牛乳 ヨーグルト 揚げせんべい	牛乳 みそ 生揚げ 豚 肉 ヨーグルト	クラッカー 米 麦 じゃがい も サラダ油 三温糖 片栗粉 揚げせんべい	たまねぎ 小松菜 人参 たけ のこ 干しいたけ さやいん げん パナナ	1杯分:504kcal たんぱく:18.1g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.5g	
29 水	牛乳 塩せんべい	ターメリックライス チリコンカーネのカレー風味 野菜スープ トマトサラダ あんず缶	牛乳 ★白ごまペーストサンド いりじゃこ	牛乳 だいず 豚肉 鶏 肉 煮干	せんべい 米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 食パン 白ごまクリーム	たまねぎ 人参 生姜 にんに く チンゲンサイ トマト きゅ うり あんず	1杯分:520kcal たんぱく:22.8g 脂質:15.8g 食塩相当量:2.1g	
30 木	牛乳 醤油せんべい	沖縄風たきこみご飯 南瓜と豆腐の味噌汁 鶏肉のみりん焼き おひたし オレンジ	★ワヨーグルトドリンク サラダせんべい ウエハース	牛乳 豚肉 油揚げ 豆 腐 みそ 鶏肉 かつお 節 ヨーグルト	せんべい 米 サラダ油 砂糖 白ごま 白ごま サラダせん べい ウエハース	人参 ひじき さやいんげん 南 瓜 たまねぎ わかめ キャバツ もやし きゅうり ネーブル バ ンジュース	1杯分:476kcal たんぱく:20.3g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.6g	
31 金	牛乳 セサミビスケット	コッパパン トマトスープ 鮭のマヨネーズ焼き コーンサラダ パン缶	牛乳 ★わかめおにぎり チーズ	牛乳 鶏肉 鮭 チーズ	ビスケット 味付けロール じゃがいも サラダ油 上白 糖 マヨドレ(卵不使用) 米	トマト たまねぎ 人参 トマト ジュース キャバツ きゅうり ホールコーン パン缶 わかめ ご飯の素	1杯分:468kcal たんぱく:20.2g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.5g	
● 献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。 ● 麺の献立にはパンがつきます。 ● おやつ★印は、手作りおやつです。 ● お米は我孫子市内産を使用しています。				朝食を食べて登園しましょう！ 本格的な夏の暑さに備え、栄養と睡眠をしっかりととり、体力を蓄え ましょう。朝食を食べることで、朝の活動も集中して取り組みます。			目標量 エネルギー:460kcal たんぱく質:17g 脂質:13g 食塩相当量:1.7g以下	今月の平均 484kcal 19.4g 14.2g 1.8g
○ 6月～9月は給食室内における高温多湿下での食中毒発生予防のため、揚げ物の献立を実施しません。(おやつを除く)								