

# 6月 献立表

令和8年度  
我孫子市立湖北中学校

日・曜日	献立名			おもな材料とその働き							栄養価								
	牛乳	主食	主菜・副菜	デザート	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる			たんばく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分			
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実類	エネルギー						たんばく質	脂質	
1月	○	ブルコギ井	わかめスープ いりこ	黒糖ドーナツ	卵 鶏肉	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん もやし 干し椎茸	しょうが ねぎ はくさい	りんご たまねぎ はくさい	米 砂糖 薄力粉 黒砂糖	麦 片栗粉 黒砂糖	油 ごま	901	30.1	30.6	422	3.2	2.8	
2月	○	麦ご飯	あじの梅みそ焼き 五目炒め ズッキーニと新玉葱のみそ汁	オレンジ	あじ 鶏肉 みそ	白みそ 油揚げ チーズ	牛乳 にんじん いんげん にら	梅ぼし きくらげ たまねぎ ねぎ えのき茸 オレンジ	キャベツ しょうが ズッキーニ たまねぎ ねぎ えのき茸	米 はるさめ	麦	油	764	37.8	23.5	404	3.5	3.4	
3月	○	麦ご飯 ツナそばろ	ししゃものパリパリ揚げ揚げ もやしと油揚げの和え物 にら玉みそ汁	バナナ	ツナ 大豆 豆腐 みそ	ツナ 油揚げ 卵	牛乳 にんじん ししゃも	しょうが たまねぎ えのき茸 バナナ	もやし キャベツ えのき茸 ねぎ	米 砂糖 しょうがの皮	麦 片栗粉	ごま 油	832	35	21.9	520	4.6	2.8	
4月	○	ココア揚げパン	4日から10日は 歯と口の健康週間です コールスローサラダ ミネストローネ いりこアーモンド	パイナップル	ハム ベーコン	豚肉 いんげん豆 煮干し	牛乳 にんじん チーズ	キャベツ セロリ	きゅうり パイナップル	たまねぎ	パン マカロニ	砂糖 アーモンド	813	29.3	27.8	411	2.9	3.4	
5月	○	麦ご飯	韓国のり 生揚げとキャベツのみそ炒め つみれ汁	黒糖アーモンド	豚肉 みそ いわし たら 卵 なると	生揚げ みそ いわし たら 卵 なると	牛乳 のり	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ だいこん しょうが	ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 黒砂糖	麦 片栗粉 アーモンド	油	778	34.5	24.5	497	4.5	2.7
8月	○	さきいか混ぜご飯	のし鶏 野菜の海苔わさび和え 白玉団子汁	河内晩柑	さきいか 鶏肉 みそ 油揚げ	豚肉 卵	牛乳 のり	にんじん いんげん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし だいこん 河内晩柑	ねぎ だいこん	米 砂糖 薄力粉 白玉もち	麦 片栗粉	ごま 油	792	35.5	23.1	371	3.4	4
9月	○	焼きうどん	豚汁 いりこ	スイートポテトパイ	豚肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 卵	ちくわ かつお節 みそ	牛乳 煮干し 練乳	にんじん こまつな	キャベツ しめじ しょうが だいこん ごぼう ねぎ りんご缶	たまねぎ だいこん	うどん じゃがいも パイ皮 さつまいも	麦 砂糖	油 バター	788	30.2	32.7	444	4	4.9
10月	○	麦ご飯	納豆 揚げじゃがいものそばろ煮 もずく入りかきたま汁 いりこアーモンド	果汁グミ	納豆 鶏肉 なると 豆腐 卵	豚肉 なると 豆腐 卵	牛乳 もずく 煮干し	にんじん こまつな	たまねぎ 干し椎茸	たけのこ グリーンピース	米 砂糖 片栗粉	麦 砂糖	油 アーモンド	803	30.6	23.9	504	5.2	2.4
11月	○	麻婆豆腐丼	揚げきょうざ 大根のスープ	甘夏みかん	豆腐 豚肉 卵 みそ ハチ味噌 なると	豚肉 みそ	牛乳 にら にんじん	ねぎ しょうが キャベツ だいこん えのき茸 たまねぎ 甘夏	にんにく キャベツ だいこん	米 砂糖 しょうがの皮 はるさめ	麦 片栗粉	ラー油 油	870	35.6	27	439	3.7	3.6	
12月	○	麦ご飯	鯖の味噌煮 野菜のごま酢和え けんちん汁 チーズ	グレープフルーツ	さば みそ 豆腐	みそ 豆腐	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが キャベツ だいこん ごぼう グレープフルーツ	キャベツ だいこん ごぼう	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	麦 片栗粉	ごま 油	814	29.2	29.9	464	3.8	3
16日	○	麦ご飯 青菜ふりかけ	【我孫子産野菜の日】干菜県産の食材を多く使って【干菜県産の日献立】 五目卵焼き 野菜の海苔おかか和え 新じゃがのみそ汁	干菜のミルクプリン	かつお節 豚肉 卵 油揚げ みそ	卵 鶏肉 みそ	牛乳 じゃこ ひじき のり チンゲン菜	こまつな にんじん こねぎ チンゲン菜	たまねぎ キャベツ もやし コーン	えのき茸	米 砂糖 プリン	麦 じゃがいも	ごま 油	768	31.6	23.3	441	6	3.4
18日	○	麦ご飯	ホッケの油淋鶏ソース 野菜の海苔わさび和え 新玉ねぎのみそ汁 チーズ	メロン	ほっけ 油揚げ みそ	油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ チーズ	こまつな にんじん のり わかめ チーズ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし たまねぎ メロン	にんにく たまねぎ	米 片栗粉 薄力粉 砂糖	麦 薄力粉	油 ごま	754	29.5	24.5	425	3.1	2.6
19日	○	麦ご飯	チンジャオロース じゃがいもの唐揚げ 大根のみそ汁	ヨーグルト	豚肉 みそ	油揚げ みそ	牛乳 あおのり わかめ にんじん こまつな	しょうが キャベツ えのき茸	たまねぎ にんにく だいこん	米 砂糖 じゃがいも	麦 片栗粉	油	767	31.7	20.3	450	6.9	2.9	
22日	○	山菜おこわ	生揚げの五目煮 きゃべつの味噌汁	甘夏みかん	鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ	豚肉 みそ	牛乳 にんじん 刻み昆布 こまつな	山菜ミックス たまねぎ キャベツ もやし えのき茸 甘夏	たけのこ 干し椎茸	米 砂糖 もち米 片栗粉	麦 片栗粉	油	807	38.1	27.6	529	4.8	4.2	
23日	○	白樺派の カレーライス	ツナと大豆のサラダ いりこ	小玉すいか	豚肉 みそ いんげん豆 大豆	みそ ツナ	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん トマト	たまねぎ セロリ りんご キャベツ きゅうり 小玉すいか	しょうが キャベツ きゅうり	米 砂糖 薄力粉	麦 砂糖	油	857	35.8	23.4	430	4	2.4
24日	○	ピザトースト	ベッパービーンズ 新じゃがいもと新玉ねぎのポトフ いりこ	グレープフルーツ	鶏肉 豚肉	ひよこ豆 豚肉	牛乳 チーズ 煮干し	ピーマン トマト缶 にんにく にんじん セロリ かぶ(葉)	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ かぶ グレープフルーツ	米 砂糖 片栗粉	麦 片栗粉	油	807	38.8	26.3	492	2.6	3.4	
25日	○	麦ご飯	揚げ豆腐 豚肉と野菜のキムチ炒め 小松菜のすまし汁	冷凍みかん	鶏肉 豆腐 豚肉 なると	大豆 卵 なると	牛乳 にら にんじん こまつな	ごぼう ねぎ しょうが キャベツ もやし たけのこ はくさい 干し椎茸 えのき茸 みかん	たまねぎ 干し椎茸 ねぎ はくさい 干し椎茸 えのき茸	米 砂糖 片栗粉	麦 片栗粉	油 ごま	758	35.3	20.8	469	5.3	3.7	
26日	○	麦ご飯	さばのカレー焼き ごぼうと春雨の炒め物 きゃべつのみそ汁 チーズ	オレンジ	さば 豚肉 油揚げ みそ	豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ 干し椎茸 ねぎ ごぼう もやし えのき茸 キャベツ オレンジ	米 はるさめ	麦 砂糖	ごま 油	837	32.3	32.4	408	3.2	3.2	
29日	○	麦ご飯	めばるのねぎみそ焼き 切干大根の炒め煮 絹さやのみそ汁 チーズ	ココアアーモンド	めばる 豚肉 油揚げ みそ きな粉	白みそ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん きんぎょ たまねぎ	ねぎ 切干大根 干し椎茸 たまねぎ	米 こんにゃく じゃがいも	麦 砂糖 アーモンド ココア	油	743	31.9	21.1	460	3.1	2.9	
30日	○	豆腐の旨煮丼	じゃこ大豆 わかめとえのきのスープ	フルーツ ミックスゼリー	豆腐 うずら卵 鶏肉	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 煮干し わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ ねぎ 干し椎茸 えのき茸 にんにく しょうが はくさい	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	麦 片栗粉	油 ごま	822	36.6	25.2	547	9.5	3.9	

☆仕入れの都合で、献立の一部を変更することもあります。  
☆エッグゲアは、卵不使用のマヨネーズ風調味料です。  
☆17日(水)は、到達度テスト1日目で給食がありません。

【ご家庭にお願い】 給食への異物混入を防いで衛生的に食事をするためにも、各自のランチョンマットを使用します。毎回清潔なものをご用意ください。また、手を洗った後の手拭き用のハンカチなどの持参にもご協力ください。

今月の平均栄養価	804	33.5	25.5	456	4.4	3.3
文部科学省基準栄養価 (たんばく質・脂質はエネルギーに対する割合%)	830	15~20	20~30	450	4.5	2.5
		16.7%	28.5%			未満

**食中毒**が増える時期です 高温多湿になり、食中毒の発生が増えるため注意が必要です。おもな食中毒を知り、予防に努めましょう。

**サルモネラ** おもな原因食品は、とり肉や卵、レバーなどで取り扱いに注意しましょう。手洗いやうがいを忘れずに！

**カンピロバクター** とり肉が原因となることが多いですが、不明なものもあります。食品を十分に加熱し、調理器具なども殺菌しましょう。

**ヒスタミン** おもに、まぐろ、さば、さんま、いわし、あじなどの赤身魚や加工品が原因です。唇や舌に刺激を感じたら食べないように！

**腸管出血性大腸菌** O157がよく知られています。食品の十分な加熱（75℃1分以上）をすることや生肉などを食べないなどの注意が必要です。

**食中毒予防の基本は手洗いです！**

