

令和5年



6月予定献立表



6月は、食育月間です。普段の食生活をふりかえってみましょう！

成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 箸 スプ フォ ーン | 献立名 | | 主な材料とはたらき | | | | | | 栄養価 | |
|----|----|----|---------------------|---|--|-------------------------------------|------------------------|--------------------------------|--|-------------------------------|---------------------------|----------|-------|
| | | | | 主食 | 副食 | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | I値 | |
| | | | | | | 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 果物 | 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂 | たんばく質(g) | 脂質(g) |
| 1 | 木 | ○ | スプ | カレーピラフ | コールスローサラダ 米粉クリームシチュー はちみつレモンゼリー | とり肉 ハム | 牛乳 チーズ スキムミルク | にんじん ほうれん草 | 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン しめじ | 米 麦 じゃがいも 米粉 ゼリー | 油 バター 生クリーム | 827 | 28.1 |
| 2 | 金 | ○ | 箸 | ★かみかみ献立★ 麦ごはん | 歯と口の健康習慣(6/4~6/10) 焼きししゃも(2こ) 納豆和え 筑前煮 ぶどうグミ | ししゃも 納豆 かつお節 とり肉 うすら卵 | 牛乳 | ほうれん草 にんじん いんげん | ごぼう しいたけ だけのこれんこん | 米 麦 里芋 砂糖 グミ | ごま油 | 825 | 37.8 |
| 5 | 月 | ○ | スプ | 麦ごはん | ナムル マーボードウフ 大学いも(2こ) | とうふ ぶた肉 | 牛乳 | 小松菜 にんじん にら | もやし 玉ねぎ しいたけ だけのこ 長ねぎ にんにく しょうが | 米 麦 砂糖 片栗粉 さつまいも 水あめ | ごま油 ごま油 | 899 | 34.8 |
| 6 | 火 | ○ | スプ | きなこ 揚げパン | かぼちゃのスイートサラダ ラビオリスープ | きなこ パーコン ラビオリ | 牛乳 | かぼちゃ にんじん 小松菜 | 玉ねぎ 枝豆 キャベツ | パン 砂糖 | 油 アーモンド マヨネーズ | 820 | 26.8 |
| 7 | 水 | ○ | スプ | 麦ごはん | ホイコーロー丼の具 ワントンスープ パインアップル | ぶた肉 みそ とり肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ | にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ だけのこ しいたけ 長ねぎ パインアップル | 米 麦 砂糖 片栗粉 ワントン | ごま油 | 783 | 33.0 |
| 8 | 木 | ○ | フォ | ツナトマト パンネ | こんにゃくサラダ 手作りとうふココアケーキ | ツナ 高野豆腐 たまご | 牛乳 スキムミルク 粉チーズ | にんじん パセリ トマト チンゲンサイ | 玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり コーン | パンネ 砂糖 小麦粉 | 生クリーム オリーブオイル 油 バター | 847 | 32.1 |
| 9 | 金 | ○ | 箸 | 1年生がグリーンピースのさやむきをしてくれます！ グリーンピース ごはん | アジフライ 切干大根の煮物 豚汁 | アジ さつまいも 揚げ ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 | にんじん | グリーンピース 切干大根 大根 長ねぎ | 米 砂糖 じゃがいも パン粉 小麦粉 | 油 | 781 | 33.5 |
| 12 | 月 | ○ | 箸 | ごはん | トンテキ玉ねぎソース いんげんのごま和え じゃがいものみそ汁 | ぶた肉 みそ | 牛乳 わかめ | いんげん にんじん | 玉ねぎ 大根 しょうが もやし 長ねぎ | 米 砂糖 じゃがいも | ごま油 ごま | 804 | 31.8 |
| 13 | 火 | ○ | スプ | 麦ごはん | ひじきのマリネ ボークカレー ミニトマト(2こ) | ハム ぶた肉 | 牛乳 ひじき チーズ | にんじん トマト | きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 | 877 | 31.3 |
| 14 | 水 | ○ | 箸 | ★千葉県民の日献立★ 祝 千葉県誕生150周年 千葉県でとれる食べ物を多く使った献立です。 お赤飯 (ごま塩) | いわしのかば焼き 浅漬け お祝いすまし汁 牛乳プリン | あずき いわし とり肉 なた とうふ 揚げ | 牛乳 | にんじん | しょうが キャベツ きゅうり 大根 白菜 長ねぎ | 米 もち米 砂糖 牛乳プリン | 油 ごま | 801 | 32.4 |
| 16 | 金 | ○ | 箸 | ごはん | 手作りあじのさんが焼き ツナとれんこんのサラダ 具だくさんみそ汁 | あじとり肉 たまごみそ ツナとうふ 揚げ | 牛乳 | しそ にんじん 小松菜 | 玉ねぎ 長ねぎ しょうが れんこん キャベツ きゅうり コーン 大根 | 米 片栗粉 パン粉 砂糖 | 油 | 778 | 30.2 |
| 19 | 月 | ○ | スプ | ごはん | ボークしゅうまい(2こ) ゆで枝豆 なすとひき肉の中華風うま煮 | ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ピーマン | えだまめ なす 玉ねぎ だけのこ しょうが にんにく なかね ぎ | 米 砂糖 片栗粉 | 油 ごま油 | 809 | 28.8 |
| 20 | 火 | ○ | スプ | 食パン☆ (チョコクリーム) | 鮭のチーズ焼き 野菜たっぷりポトフ さくらんぼ(2こ) | 鮭 ぶた肉 ウィンナー うすら卵 | 牛乳 チーズ | にんじん パセリ | 玉ねぎ かぶ キャベツ さくらんぼ | パン じゃがいも | | 800 | 40.5 |
| 21 | 水 | ○ | 箸 | ごはん | ハンバーグおろしソース マカロニサラダ わかめのみそ汁 | とり肉 ぶた肉 ハム みそ | 牛乳 わかめ | にんじん | 大根 えのきたけ 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ | 米 砂糖 マカロニ じゃがいも | マヨネーズ | 838 | 30.0 |
| 22 | 木 | ○ | 箸 | ごはん | とり肉のオレンジ焼き 塩昆布とキャベツの和え物 肉じゃが | とり肉 かつお節 ぶた肉 | 牛乳 こんぶ | にんじん いんげん | しょうが レモン オレンジ キャベツ きゅうり 玉ねぎ | 米 砂糖 じゃがいも | ごま油 ごま | 800 | 33.7 |
| 23 | 金 | ○ | 箸 | ごはん | さばの文化干し こんにゃくのおかか煮 沢煮わん | さば とり肉 ちくわ 大豆 かつお節 ぶた肉 とうふ | 牛乳 | にんじん 絹さや | だけのこ 大根 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ | 米 砂糖 | 油 | 801 | 33.5 |
| 26 | 月 | ○ | 箸 | 麦ごはん | 揚げぎょうざ ビーフソテー とうふチゲスープ | ぶた肉 とうふ みそ | 牛乳 | にんじん にら 小松菜 | 玉ねぎ キャベツ きくらげ ちやし 白菜 えのきたけ 長ねぎ しょうが | 米 麦 ビーフン 小麦粉 | 油 ごま油 ごま | 803 | 28.6 |
| 27 | 火 | ○ | スプ | テーブル☆ ロール | ピーマンの肉つめ にんじんのマリネ パンブキンポタージュ | ぶた肉 たまご ツナ パーコン | 牛乳 スキムミルク | ピーマン にんじん かぼちゃ | 玉ねぎ きゅうり | パン 片栗粉 パン粉 砂糖 米粉 | 油 生クリーム | 860 | 32.6 |
| 28 | 水 | ○ | 箸 | ごはん | いかのしょうが焼き 春雨サラダ 大根のオイスターソース煮 | いか ハム とり肉 なま揚げ | 牛乳 | にんじん 絹さや | しょうが キャベツ きゅうり 大根 しいたけ にんにく | 米 砂糖 春雨 | ごま油 ごま油 | 775 | 35.3 |
| 29 | 木 | ○ | スプ | 麦ごはん | ぶた丼の具 とり団子とキャベツのスープ 成田産メロン | ぶた肉 とり肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | ごぼう 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ ちやし メロン | 米 麦 砂糖 | 油 | 822 | 32.0 |
| 30 | 金 | ○ | 箸 | ごはん | 手作りチキンカツ(ソース) ひじきの五目煮 大根となめこのみそ汁 | とり肉 大豆 ちくわ 揚げ みそ | 牛乳 ひじき | にんじん | 枝豆 大根 長ねぎ なめこ | 米 小麦粉 パン粉 砂糖 | 油 | 826 | 33.2 |

※献立は、食材購入の都合により、変更となる場合があります。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

6月分の給食費振替日は、7月31日(月)です。
お早目に口座への入金をお願いします。

米・れんこん・じゃがいも
さつまいも・メロンは、
成田産(下総地区・大栄地区)です。



学校給食摂取基準
(中学校)

| | | |
|-------|---------------------|------|
| 熱量 | 830kcal | 818 |
| たんばく質 | 31.2g(範囲26.9~41.5g) | 32.4 |
| 脂質 | 23.1g(範囲18.4~27.6g) | 25.4 |
| 食塩相当量 | 2.5g以下 | 2.9 |