



令和5年



6月

よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき				栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと	エネルギーのもと		たんぱく質(g)	脂質(g)
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン	たんずいかぶつ炭水化物	しつ脂質		
1	木	○	ツイストパン	てづくりなすミートグラタン フレンチサラダ さくらんぼ2こ てづくりブルーベリージャム	ぎゅうにく ぶたにく ロースハム	ぎゅうにゅう チーズ	トマト パセリ にんじん	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ ブルーベリー レモン	パン きびざとう さとう	オリーブオイル なたねあぶら サラダあぶら	615 24.7 26.0 2.0
2	金	○	ごはん	ガイヤーン ツナとやさいのごまあえ フォーのスープ かじゅうグミ	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく ながねぎ ちやし はくさい えのきだけ	こめ きびざとう おこめのめん グミ	ごま	627 30.1 15.7 2.6
5	月	○	こんぶごはん	いわしうめに みさとさつまいもだんごじる かりかりカレーおまめさん	ぶたにく いわし とりにく あぶらあげ だいず	きざみこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ	こめ きびざとう さつまいも でんぶん	サラダあぶら なたねあぶら	661 27.3 17.7 2.3
6	火	○	しょくパン	ポテトのチーズ焼き フレッシュトマトスープ キャベツサラダ ちばのにんじんりんごジャム	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ セロリ きゅうり コーン りんご レモン	しょくパン じゃがいも きびざとう さとう	サラダあぶら オリーブオイル	603 21.9 20.7 2.8
7	水	○	ごはん	ごもくおまめさんのピザ そらめさんサラダ とうふとわかめのみそしる のりのつくだに	ゆでだいず ちくわ そらめ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ きざみのり	にんじん	しいたけ ごぼう キャベツ だいこん ながねぎ	ちくわぶ こめ ごむぎこ こんにやく きびざとう でんぶん	サラダあぶら ごま	619 23.3 19.1 2.1
8	木	○	てっぽうづけ クリームパンネ	ツナサラダ チョコチップスコーン かぼちゃチップス	★てっぽうづけは 成田の特産物です。 てっぽうづけを つけてクリーム パンネをつくりま した。	ベーコン ツナ ごなチーズ ぎゅうにゅう	てっぽうづけ にんじん パセリ かぼちゃ	にんにく マッシュルーム たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり	こむぎこ きびざとう チョコチップ でんぶん	オリーブオイル バター なまクリーム サラダあぶら ごま	728 20.1 39.9 1.9
9	金	○	ごはん	はるまき マーボーとうふ もも	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ もも	こめ きびざとう でんぶん こむぎこ	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら	661 26.1 25.5 1.4
12	月	○	ひじきごはん	さけのしおこうじやき ゆかりあえ みそしる Feuエハースチョコレート	とりにく あぶらあげ さけ とうふ あかみそ しろみそ	ひじき ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ ながねぎ	こめ きびざとう しおこうじ ウエハース	ごま	633 25.1 19.1 1.9
13	火	○	ミルクロールパン	とりにくのレモン焼き かぼちゃのシチュー キャベツサラダ かりかりあま〜いココアおまめさん	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	しょうが レモン たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン	パン きびざとう こむぎこ さとう でんぶん	バター サラダあぶら なたねあぶら	617 27.3 28.1 2.4
14	水	○	のりむぎごはん	★14日は、ちばのめぐみ こんだてです。ちばのたべもの をおおくしよします。 ちばのめぐみのいわしのからあげ ちばのめぐみソース えびだんごのすまし汁 メロン	★ちばのめぐみソース は、いわしにかけて たべましょう！	いわし えび とうふ	にんじん こまつな	れんこん だいこん ごぼう ながねぎ メロン	こめ おおむぎ さつまいも でんぶん きびざとう	なたねあぶら ごま	662 26.4 17.8 2.0
16	金	○	むぎごはん	なりたのれんこんチップスとおまめさん ハッシュドポーク フルーツいろいろゼリー	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん とまと	れんこん にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム みかん もも パイン	こめ おおむぎ でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ カクテルゼリー	なたねあぶら バター なまクリーム サラダあぶら	692 21.3 22.5 1.2
19	月	○	ごはん	わミートローフ（とろろいり） ほうれんそうともやしわかめサラダ かきたまふうじ（たまごなし）	ぶたにく とりにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき きざみのり わかめ	にんじん ほうれんそう	れんこん グリーンアスパラガス エリンギ たまねぎ コーン もやし えのきだけ はくさい ながねぎ しいたけ	こめ やまいも きびざとう パンこ さとう	サラダあぶら	618 24.0 17.1 1.9
20	火	○	ナン	キーマカレー てづくりアスパラチーズ焼き オレンジ	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ グリーンアスパラガス オレンジ	ナン こむぎこ きびざとう こめこパンこ	バター サラダあぶら	607 27.6 25.3 2.5
21	水	○	ゆかりごはん	あじのいそべフライ こんにやくサラダ ぎょうざワンタンスープ てまきのり	あじ なると とりにく ぶたにく セラチン	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ にら	きゅうり キャベツ はくさい たまねぎ しょうが ながねぎ にんにく	こめ ワンタンのかわ こむぎこ	なたねあぶら ごまあぶら	613 23.2 17.8 2.5
22	木	○	ペスカトーレパンネ	えだまめとコーンのチーズパンケーキ いかサラダ れいとうりんご	ぶたにく ベーコン えび たまごいか	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ にんにく コーン えだまめ キャベツ きゅうり りんご	こむぎこ パンネ こむぎこ きびざとう	サラダあぶら バター ごま	569 25.5 20.9 2.0
23	金	○	ごはん	みさとオリジナルカレー スマイルポテト（低1こ高2こ） こだますいか	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ こだますいか	こめ じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら バター	705 20.5 23.3 2.1
26	月	○	わかめごはん	さわらのしおこうじやき ごぼうのころころあげ てづくりいもだんごじる かじゅうグミ	さわら かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	こめ しおこうじ こむぎこ でんぶん じゃがいも グミ	なたねあぶら	645 23.3 15.5 1.8
27	火	○	ピラフ	とりのマリネソース ツナとやさいのごまあえ コンソメスープ かたぬきチーズ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム レモン ちやし キャベツ セロリ	こめ おおむぎ でんぶん さとう きびざとう	バター サラダあぶら ごま	629 26.8 20.4 3.1
28	水	○	むぎごはん	ビビンバ（たまごなし） ビビンバのやさい ちゅうかスープ れいとうパイン	ぎゅうにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく ちやし ながねぎ しいたけ パイン	こめ おおむぎ きびざとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	624 22.5 18.0 2.1
29	木	○	ごはん	いわしばいにくフライ キャベツサラダ きのこけんちんじる てづくりふりかけ（ひじき）	まいわし とりにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン だいこん ごぼう しいたけ えのきだけ なめこ ながねぎ	こめ さとう きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら ごま	616 22.5 16.7 2.2
30	金	○	むぎごはん	ほたていりにくしゅうまい ちゅうかサラダ サムゲタンふうスープ はくがゼリー	ぶたにく ほたて ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり ちやし ながねぎ えのきだけ	こめ おおむぎ でんぶん こむぎこ マロニー さとう ゼリー	ごまあぶら サラダあぶら	645 25.2 15.3 2.3

★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。

○学校配送は1日パン6日パン13日パン20日ナン22日れいとうりんご28日れいとうパイン30日ばくがゼリーです。



◆この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

学校給食摂取基準（基準）

熱量	650kcal	月平均	636
たんぱく質	24.0g(範囲21.1~32.5g)		24.5
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)		21.0
食塩相当量	2.0g以下		2.1