

2019年



## 6月予定献立表

成田市学校給食センター  
(中学校)

| 日        | 曜 | 牛乳 | 献立名             |                                                 | 主な材料と働き                          |                        |                             |                                   |                           |                | I値*1-(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g)<br>食塩相当量(g) |
|----------|---|----|-----------------|-------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------|----------------|----------------------------------------------|
|          |   |    | 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                |                |                                              |
|          |   |    |                 |                                                 | 1群<br>魚・肉・卵<br>豆・豆製品             | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 3群<br>緑黄色野菜                 | 4群<br>その他の野菜<br>果物                | 5群<br>穀類・いも類<br>砂糖        | 6群<br>油脂       |                                              |
| 3        | 月 | ○  | ごはん             | 豚肉しゅうまい(2個)<br>バンバンジーサラダ<br>卵とコーンの中華スープ         | 鶏肉 卵<br>豚肉 ベーコン<br>豆腐            | 牛乳                     | チンゲン菜                       | きゅうり もやし<br>コーン 玉ねぎ               | 米 砂糖<br>でん粉               | ごま<br>ごま油      | 811<br>29.7<br>27.0<br>1.99                  |
| 4        | 火 | ○  | きなこ<br>揚げパン     | ソーセージステーキ<br>ABCマカロニスープ<br>ヨーグルト                | 鶏肉<br>豚肉<br>きな粉                  | 牛乳<br>ヨーグルト            | 人参                          | キャベツ<br>玉ねぎ<br>セロリ                | パン 砂糖<br>マカロニ<br>じゃが芋     | 油              | 826<br>33.8<br>29.5<br>3.06                  |
| 5        | 水 | ○  | 麦ごはん            | さばの海鮮漬け<br>きんぴらごぼう<br>じゃが芋のみそ汁 かみかみグミ           | さば<br>さつま揚げ<br>油揚げ みそ            | 牛乳                     | 人参<br>小松菜                   | ごぼう<br>玉ねぎ                        | 米 麦<br>砂糖 グミ<br>じゃが芋      | ごま<br>ごま油      | 865<br>28.0<br>25.0<br>2.14                  |
| 6        | 木 | ○  | チャーハン           | 鶏肉の香り焼き<br>海そうサラダ<br>ワントンスープ フルーツ杏仁             | 鶏肉<br>豚肉                         | 牛乳<br>海そう              | 小松菜<br>チンゲン菜<br>人参          | きゅうり 玉ねぎ<br>コーン 長ねぎ<br>椎茸 たけのこ    | 米 ワンタン<br>砂糖<br>フルーツ杏仁    | ごま油<br>ごま<br>油 | 780<br>32.4<br>19.5<br>4.61                  |
| 7        | 金 | ○  | ごはん             | カレイフライ<br>生揚げのうま煮<br>冷凍みかん                      | カレイ<br>鶏肉<br>生揚げ                 | 牛乳                     | 人参<br>いんげん                  | 玉ねぎ<br>たけのこ<br>椎茸 みかん             | 米 パン粉<br>里芋 小麦粉<br>でん粉 砂糖 | 油              | 820<br>31.8<br>19.0<br>1.64                  |
| 10       | 月 | ○  | ごはん             | 鮭のオイネーズ焼き<br>切干大根の煮物<br>八宝みそ汁                   | 鮭 豚肉<br>さつま揚げ<br>油揚げ みそ          | 牛乳                     | 人参                          | 大根 椎茸<br>長ねぎ<br>切干大根              | 米<br>砂糖                   | 油<br>マヨネーズ     | 839<br>32.3<br>27.5<br>2.83                  |
| 11       | 火 | ○  | 丸パン<br>スライス     | ハンバーグデミソース<br>カラフルサラダ(ドレッシング)<br>クラムチャウダー カットパイ | 鶏肉 豚肉<br>ベーコン<br>あさり             | 牛乳<br>スキムミルク           | 人参 パセリ<br>ブロッコリー<br>ピーマン    | 玉ねぎ バイアッフル<br>きゅうり コーン<br>マッシュルーム | パン 米粉<br>パン粉 砂糖<br>じゃが芋   | バター<br>生クリーム   | 829<br>35.0<br>27.4<br>3.35                  |
| 12       | 水 | ○  | 麦ごはん            | 三色丼の具<br>ゆかり和え<br>芋だんご汁 サキサキチーズ                 | 鶏肉 卵<br>油揚げ                      | 牛乳<br>チーズ              | 人参<br>小松菜                   | 枝豆 きゅうり<br>キャベツ 大根<br>長ねぎ 椎茸      | 米 麦<br>砂糖<br>じゃが芋         |                | 820<br>32.5<br>21.2<br>2.90                  |
| 13       | 木 | ○  | ごはん             | かにたま甘酢あんかけ<br>生揚げのみそ炒め<br>春雨スープ                 | 卵 かに<br>豚肉 生揚げ<br>鶏肉 みそ<br>ハム いか | 牛乳                     | 人参<br>ピーマン<br>チンゲン菜         | 玉ねぎ<br>椎茸<br>長ねぎ                  | 米 春雨<br>砂糖<br>でん粉         | 油<br>ごま油       | 803<br>33.0<br>23.3<br>2.66                  |
| 千葉県民の日献立 |   |    |                 |                                                 |                                  |                        |                             |                                   |                           |                |                                              |
| 14       | 金 | ○  | ごはん             | いわしみりん干し<br>ひじきの五目煮<br>豚汁 牛乳プリン                 | いわし 豚肉<br>鶏肉 豆腐<br>大豆 みそ<br>油揚げ  | 牛乳<br>ひじき              | 人参                          | 枝豆 長ねぎ<br>大根<br>ごぼう               | 米 砂糖<br>里芋<br>牛乳プリン       | 油              | 815<br>33.8<br>22.4<br>2.42                  |
| 17       | 月 | ○  | ごはん             | あじの味勝漬け<br>ほうれん草のり和え<br>炒り鶏                     | あじ みそ<br>鶏肉<br>うすら卵              | 牛乳<br>のり               | 人参<br>ほうれん草<br>いんげん         | えのきたけ 大根<br>ごぼう たけのこ<br>椎茸        | 米 砂糖<br>里芋                | 油<br>ごま油       | 770<br>36.8<br>17.5<br>2.20                  |
| 18       | 火 | ○  | ナン              | 野菜コロッケ<br>カレーミート<br>フルーツジュレ                     | 豚肉<br>大豆                         | 牛乳<br>チーズ<br>スキムミルク    | 人参<br>えんどう豆                 | 玉ねぎ セロリ<br>みかん もも<br>バイアッフル       | ナン パン粉<br>小麦粉<br>じゃが芋     | 油              | 857<br>31.0<br>29.2<br>3.46                  |
| 19       | 水 | ○  | 麦ごはん            | 豚肉のアップルソース<br>ごぼうサラダ(ドレッシング)<br>かきたま汁           | 豚肉 なた<br>鶏肉 卵                    | 牛乳                     | 人参<br>小松菜                   | 玉ねぎ 椎茸<br>ごぼう 長ねぎ<br>きゅうり りんご     | 米 麦<br>砂糖<br>でん粉          | ごま             | 838<br>31.9<br>27.1<br>2.14                  |
| 20       | 木 | ○  | エビピラフ           | ほきのピカタ<br>マカロニソテー<br>野菜スープ 麦芽ゼリー                | えび ほき<br>卵 ハム<br>鶏肉              | 牛乳                     | 人参<br>ピーマン                  | コーン 玉ねぎ<br>キャベツ<br>マッシュルーム        | 米 マカロニ<br>じゃが芋<br>麦芽ゼリー   | 油<br>バター       | 826<br>32.5<br>17.8<br>3.70                  |
| 21       | 金 | ○  | ごはん             | いかの照り焼き<br>豚丼の具<br>キャベツのみそ汁 ブルーベリータルト           | いか みそ<br>豚肉<br>油揚げ               | 牛乳                     | 人参                          | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>もやし                | 米 砂糖<br>麩<br>タルト          | 油              | 823<br>35.3<br>19.2<br>2.89                  |
| 24       | 月 | ○  | ごはん             | ししゃもごまフライ(2個)<br>人参しりしり<br>なすのみそ汁 納豆            | ししゃも 卵<br>ツナ 納豆<br>油揚げ みそ        | 牛乳                     | 人参<br>小松菜                   | キャベツ 長ねぎ<br>なす<br>玉ねぎ             | 米 砂糖<br>パン粉               | 油<br>ごま<br>ごま油 | 843<br>30.9<br>29.1<br>2.70                  |
| 25       | 火 | ○  | 食パン<br>(イチゴジャム) | ペンネラザニア風<br>ほうれん草ソテー<br>パンプキンポタージュ              | 豚肉<br>ウインナー<br>ベーコン              | 牛乳                     | トマト<br>パセリ<br>ほうれん草<br>かぼちゃ | 玉ねぎ<br>コーン                        | パン<br>ペンネ<br>米粉 ジャム       | クリーム<br>生クリーム  | 842<br>29.4<br>27.9<br>3.39                  |
| 26       | 水 | ○  | 麦ごはん            | もやしピリ辛和え<br>マーボー豆腐<br>ももまんじゅう                   | 豚肉 小豆<br>豆腐<br>みそ                | 牛乳                     | 人参<br>ほうれん草<br>にら           | もやし たけのこ<br>コーン 玉ねぎ<br>椎茸 長ねぎ     | 米 麦<br>砂糖 小麦粉<br>でん粉      | ごま油<br>油       | 791<br>28.9<br>18.1<br>2.36                  |
| 27       | 木 | ○  | ごはん             | 鶏肉のから揚げ(2個)<br>たくあん漬け<br>けんちん汁 ヨーグルト            | 鶏肉<br>豆腐                         | 牛乳<br>ヨーグルト            | 人参<br>小松菜                   | キャベツ 大根<br>ごぼう<br>長ねぎ             | 米<br>でん粉<br>里芋            | 油<br>ごま油<br>ごま | 845<br>34.1<br>21.4<br>3.07                  |
| 28       | 金 | ○  | ごはん             | 野菜入り海鮮かまぼこ<br>枝豆<br>ボークカレー メロン                  | えび<br>いか<br>豚肉                   | 牛乳                     | 人参                          | 玉ねぎ<br>枝豆<br>メロン                  | 米<br>じゃが芋                 | 油              | 809<br>32.2<br>18.7<br>2.50                  |

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★4・6・11・14・20・21・27・28日のデザート、18日のナンは学校配送です。

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

☆6月は、食育月間です。栄養や食品ロスなど食について考えてみましょう。

学校給食摂取基準(12~14歳)

熱量: 830kcal

たんぱく質: 31.2g(範囲26.9g~41.5g)

脂質: 23.1g(範囲18.4g~27.6g)

食塩相当量: 2.5g以下

月平均

823

32.3

23.4

2.80