



6月予定献立表



令和元年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 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 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	
3	月	○	麦ごはん 〔ひじきの つくだ煮〕	鶏肉のから揚げ 和風サラダ のっぺい汁 バニラウエハース	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじきのり	にんじん ほうれん草	だいこん えのき ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖 里いも でんぷん ウエハース	油 ごま油	809 31.4 22.3 2.3
4	火	○	丸割りパン	ハンバーグトマトソースかけ (スライスチーズ) わかめサラダ ラビオリスープ 冷凍パイ	豚肉 牛肉	牛乳 わかめ チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし パイ	パン 砂糖	油 ごま油 ごま バター	780 33.5 27.7 4.5
5	水	○	ごはん	さけの塩こうじ焼き 韓国風肉じゃが そらまめ りんごヨーグルト	牛肉 さけ	牛乳 ヨーグルト	パプリカ	玉ねぎ ねぎ そらまめ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	863 34.3 23.0 1.6
虫歯予防こんだて											
6	木	○	ごはん	いかの揚げ煮 かみかみサラダ(ドレッシング) どさんこ汁 果汁グミ	豚肉 いか 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ 枝豆 切り干しだいこん もやし コーン ねぎ	米 砂糖 じゃがいも でんぷん グミ	油 バター ドレッシング	817 30.7 20.3 2.6
7	金	○	チキンライス	オムライス用薄焼き卵 (ケチャップ) こんにゃくサラダ 米粉のコーンスープ	鶏肉 卵 ベーコン 生クリーム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム グリーンピース	米 麦 米粉	油 バター	804 28.6 23.5 3.6
10	月	○	麦ごはん 〔ひじき ふりかけ〕	あじのアーモンドフライ(ソース) ツナと野菜のごまあえ さつま汁 ヨーグルトゼリー	鶏肉 あじ ツナ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう もやし ねぎ	米 麦 砂糖 里いも パン粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	873 31.9 26.3 2.4
11	火	○	チャーハン	鶏肉のバンバンジー焼き 肉だんごと白菜のスープ クリームすいか	豚肉 鶏肉 卵 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ もやし ねぎ 白菜 すいか	米 麦 砂糖 はるさめ	油 ごま油 ごま	798 36.7 20.4 3.2
12	水	○	麦ごはん 〔味つけのり〕	ししゃもの南蛮漬け 里いものそぼろ煮 えびだんごのすまし汁	鶏肉 えび ししゃも	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 絹さや	たけのこ ねぎ	米 麦 砂糖 里いも でんぷん	油	791 29.6 18.7 2.4
13	木	○	スパゲティー	ペスカトーレソース コーンとかにかまぼこのサラダ (マヨネーズ) たまごドーナッツ	牛肉 ベーコン えび いか あさり 卵 かにかまぼこ	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン セロリ	スパゲティー 小麦粉 砂糖	油 バター マヨネーズ	795 32.3 28.6 2.9
県民の日こんだて											
14	金	○	菜の花 ごはん	いわしのかば焼き風 ピーナッツあえ じゃがいものみそ汁 牛乳プリン	いわし 卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん プリン	油 ピーナッツ	818 28.7 22.2 3.5
17	月	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしのあえもの 白玉汁 あじさいゼリー	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	きゅうり だいこん もやし コーン ねぎ りんご	米 砂糖 白玉 ゼリー	油 ごま油	826 28.8 23.3 2.4
18	火	○	発芽米 ごはん	ポークカレー ツナとわかめのサラダ ゴールドキウイフルーツ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ 粉チーズ スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし キウイフルーツ	米 砂糖 じゃがいも	油	866 28.3 24.9 3.0
19	水	○	ごはん	春巻き バンサンスー マーボー豆腐	豚肉 ハム 卵 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり たけのこ しいたけ	米 砂糖 はるさめ でんぷん 小麦粉	油 ごま油	928 30.7 33.2 3.1
20	木	○	枝豆ごはん	さばのカレーじょうゆ焼き ごま酢あえ 豆腐とわかめのみそ汁 紫いもチップス	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし ねぎ 枝豆	米 砂糖 紫いも	ごま油 ごま	745 30.4 22.1 3.4
21	金	○	ミルクロール 〔チョコ クリーム〕	鶏肉のマーマレード焼き 粉ふきいも パスタスープ さくらんぼ	鶏肉	牛乳 青のり	にんじん	玉ねぎ キャベツ しめじ さくらんぼ	パン じゃがいも マカロニ チョコクリーム	油 バター	815 35.9 20.6 3.3
24	月	○	鶏飯	厚焼き卵 干草あえ すまし汁 さきさきチーズ	鶏肉 卵 なると 油揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	キャベツ ごぼう もやし えのき しいたけ グリーンピース	米 麦 砂糖 ふ	油 ごま油 ごま	729 32.0 21.2 3.3
25	火	○	ごはん	枝豆しゅうまい チンジャオロースー わんたんスープ ひとくち洋梨ゼリー	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ 白菜 ねぎ しいたけ 枝豆	米 砂糖 わんたん でんぷん 小麦粉 ゼリー	油 ごま油	829 31.8 20.3 2.9
26	水	○	麦ごはん	ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ ヨーグルト	牛肉 生クリーム	牛乳 ヨーグルト スキムミルク	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	米 麦 じゃがいも はちみつ	油	881 25.8 25.8 3.4
27	木	○	ごはん	まんだいの香味揚げ ごぼうと牛肉の炒め煮 かきたま汁 アーモンド入り小魚	牛肉 卵 まんだい	牛乳 小魚	にんじん 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 砂糖 小麦粉 でんぷん	油 ごま アーモンド	826 35.2 25.1 2.6
28	金	○	メープル トースト	ポークビーンズ いかくんサラダ 冷凍みかん	豚肉 大豆 卵 いか 生クリーム	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり だいこん セロリ みかん グリーンピース	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 メープルシロップ	油 アーモンド マーガリン	830 31.9 28.2 3.3

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★米(コシヒカリ1等米)、小松菜、だいこん、クリームすいかは成田市産です。

★5日、10日、14日、17日、26日のデザートは学校配送になります。

4・5月分の給食費は7月1日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(12~14歳)
熱量: 830kcal たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%
脂質: 摂取エネルギー全体の20~30% 食塩相当量: 2.5g未満