6月　よていこんだてひょう

2019年

成田市立公津の杜小学校共同調理場（公津の杜小学校）

日	ようび	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょう エネルギーのもと 炭水化物	おもなざいりょう エネルギーのもと 脂質	おもなざいりょう 体をつくるもと たんぱく質	おもなざいりょう 体をつくるもと 無機質	おもなざいりょう 体のちょうしをととのえるもと（ほかのたべもののへんしんをたすける） ビタミン		エネルギー（Kcal） たんぱく（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
3	月	○	ごはん	ぶたにくどんのぐ しおこんぶあえ とうふのすましじる　パンプキンケーキ	こめ　さとう でんぷん こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら アーモンド	ぶたにく とりにく とうふ　たまご とうにゅう	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん さやいんげん かぼちゃ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　しょうが だいこん えのきたけ	694 29.5 22.5 2.2
4	火	○	キムチ チャーハン	いかカツ　くきわかめサラダ ちゅうかふうコーンスープ ゆでそらまめ　（3ねんせいがさやむきをします！）	こめ　さとう でんぷん パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく ベーコン たまご　いか	牛乳 わかめ	にんじん にら チンゲンサイ	はくさい　ながねぎ もやし　きゅうり コーン　たまねぎ しいたけ　そらまめ	632 28.7 19.3 2.5
5	水	○	ガーリック トースト	ハートオムレツ ブロッコリーサラダ ポークビーンズ　ひとくちゼリー	パン　さとう いんげんまめ じゃがいも ゼリー	あぶら バター ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ	たまご　ツナ だいず ぶたにく	牛乳 チーズ なまｸﾘｰﾑ	にんじん ブロッコリー パセリ トマト	にんにく　たまねぎ カリフラワー グリンピース	684 27.8 26.9 2.6
6	木	○	ごはん	さけのみそづけやき ちぐさあえ あつあげとやさいのにもの　レモンゼリー	こめ　さとう でんぷん ゼリー	ごま ごまあぶら あぶら	さけ　みそ ハム　あつあげ うずらたまご とりにく	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし　キャベツ たまねぎ　しいたけ	673 33.3 20.2 2.0
7	金	○	ごはん	とりにくのごまネーズやき ごもくきんぴら じゃがいものみそしる　かみかみグミ	こめ　さとう じゃがいも グミ	あぶら ごま	とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	にんにく　しょうが ごぼう　まいたけ ながねぎ	642 28.4 15.5 2.0
10	月	○	むぎごはん	ちばっこさつま なすみそいため けんちんじる　ぎゅうにゅうプリン	こめ　さとう おおむぎ さといも プリン	あぶら ごまあぶら	さつまあげ ぶたにく とりにく とうふ　みそ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく　しょうが なす　たけのこ ごぼう　だいこん ながねぎ　えだまめ	601 28.2 15.2 2.4
11	火	○	ごはん	いわしのおりあげ きゅうりのなんばんづけ しおにくじゃが　にんじんゼリー	こめ　さとう こむぎこ パンこ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら	いわし ぶたにく	牛乳	にんじん はねぎ	うめ　きゅうり もやし　にんにく たまねぎ	707 23.9 24.1 1.9
12	水	○	ごはん （なっとう）	あつやきたまご ぶたにくのあまずいため のりスープ	こめ　さとう	あぶら ごま	なっとう たまご　とうふ ぶたにく とりにく かまぼこ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん みつば	たまねぎ　しょうが えのきたけ キャベツ　ながねぎ	644 31.2 19.0 2.1
13	木	○	ジャムサンド	ポークソテートマトソースがけ ひじきサラダ クリームスープ	パン　さとう マーマレード さつまいも こむぎこ	あぶら マーガリン	ぶたにく ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん トマト	にんにく　たまねぎ キャベツ　きゅうり コーン　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	711 26.3 29.0 2.2
14	金	○	ごはん	あじのさんがやき いそかあえ とんじる　びわ	こめ　さとう でんぷん パンこ さといも	あぶら ごま	あじ　ぶたにく とりにく とうふ　みそ たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう しそ	もやし　だいこん ごぼう　ながねぎ たまねぎ　しょうが びわ	625 30.0 15.9 1.9
17	月	○	ごはん	みそだれとんかつ ぽんずあえ しっぽくじる	こめ　さとう こむぎこ パンこ さといも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく　みそ とりにく かまぼこ かつおぶし あつあげ	牛乳	にんじん こまつな はねぎ	はくさい　かぶ だいこん　にんにく	647 26.6 19.2 2.3
18	火	○	ごはん	さわらのこうみだれがけ おやこに なすのみそしる　メロン	こめ　さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	さわら　たまご とりにく　ふ ぶたにく　みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん みずな	しょうが　ながねぎ たまねぎ　えだまめ えのきたけ　なす もやし　メロン	656 31.9 19.0 2.0
19	水	○	ごはん	さばのソースに ゆかりあえ にくだんごじる　サワーゼリー	こめ　さとう ゼリー		さば　ちくわ とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ　きゅうり キャベツ　だいこん ごぼう　ながねぎ しめじ　しょうが	677 23.9 22.5 2.2
20	木	○	むぎごはん	ポークカレー アスパラサラダ なりたさんのクリームすいか	こめ おおむぎ マカロニ じゃがいも こむぎこ	あぶら	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにく　しょうが キャベツ　たまねぎ すいか	702 24.8 21.0 2.0
21	金	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ ニラチヂミ　ゆでえだまめ あんにんフルーツ　（4ねんせいがさやもぎをします！）	ちゅうかめん こむぎこ こめこ ｱﾝﾆﾝﾄﾞｳﾌ	ごまあぶら	ぶたにく なると あさり	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ　もやし たけのこ　コーン ながねぎ　えだまめ みかん もも パイン	681 29.8 16.0 2.3
24	月	○	ごはん	ガパオライスのぐ こまつなサラダ（ドレッシング） トマトスープ	こめ　さとう でんぷん じゃがいも	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく ウインナー	牛乳	にんじん こまつな ピーマン トマト　バジル	たまねぎ　しめじ えのきたけ　コーン レタス　にんにく	655 25.1 21.5 2.1
25	火	○	ごはん	きすごまフライ（ソース） にくやさいいため にらたまじる　さくらんぼ	こめ　さとう こむぎこ パンこ でんぷん	あぶら ごま	きす　とうふ ぶたにく たまご　みそ なると	牛乳	にんじん ピーマン にら	にんにく　しょうが キャベツ　たまねぎ しいたけ さくらんぼ	614 27.0 18.3 1.9
26	水	○	はつがまい ごはん	キャベツバーグ にんじんサラダ　わかめスープ ブルーベリーヨーグルト	こめ　さとう でんぷん パンこ	あぶら ごま	ぶたにく とりにく あつあげ ベーコン	牛乳 わかめ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ　たまねぎ きゅうり　ながねぎ だいこん　エリンギ えのきたけ　セロリ	654 26.3 21.8 2.1
27	木	○	ごはん	えびとうふのチリソース ちゅうかあえ ワンタンスープ　れいとうみかん	こめ　さとう ワンタン こむぎこ	あぶら ごまあぶら	えび　とうふ くらげ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　ながねぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　キャベツ きゅうり　もやし しいたけ　たけのこ みかん	631 22.9 16.3 1.9
28	金	○	ごはん	とりにくのしおこうじやき かぼちゃとツナのにもの もやしのみそしる　あじさいゼリー	こめ　さとう ゼリー		とりにく ツナ　みそ ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	しょうが　もやし たまねぎ　しめじ	649 31.2 16.3 2.0

★食材購入等の都合により，献立を変更することがあります。
★お米は成田産こしひかり（1等米）を使用しています。
★6月分給食費の振替日は7月31日（水）です。

◇◆◇　今月のメニュー紹介　◇◆◇

4日（火）～7日（金）
歯と口の健康週間にちなみ，かみごたえのある食品を使用します。

10日（月）～14日（金）
県民の日にちなみ，千葉県産の食材を活用した献立です。

17日（月）　しっぽく汁
だし汁で野菜をよく煮込む上品な汁物です。香川県の郷土料理です。

学校給食摂取基準（8～9歳）	6月平均
熱量：650kcal	659kcal
たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%	27.8g（17%）
脂質：摂取エネルギー全体の25～35%	20.0g（27%）
食塩相当量：2.0g未満	2.1g