



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（新山小学校）

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (Kcal) たんぱく(%) 脂質(%) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		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)		
					たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むましつ 無機質	ビタミン		
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	こめ さとう でんぶん 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 オリーブオイル	たまご ツナ だいず ぶたにく	牛乳 チーズ なまぐら	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 グリーンピース	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もの レモンゼリー	こめ さとう でんぶん 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 きゅうりにゅうプリン	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 マヨネーズ	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 でんぶん 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 ほんずあえ 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 でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	さわら たまご とりにく ぶ 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	ちゅうかめん こむぎこ こめこ アノンドウ	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
25	火	○	ごはん	きすごまフライ(ソース) にくやさしいため にらたまじる さくらんぼ	こめ さとう こむぎこ パンこ でんぶん	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 でんぶん 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 ヨーグルト	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 グリーンピース 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め上品な汁物です。香川県の郷土料理です。

学校給食摂取基準(8~9歳)

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