



6月 学校給食予定献立表



平成31年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（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 (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・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小 魚・海そう	3群 緑黄色やさい	4群 その他のやさい 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂		
3	月	○	ご飯	松風焼き かぼちゃのバター煮 沢煮わん ピンクグレープフルーツゼリー	とり肉 大豆 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	大根 長ねぎ えのきだけ ごぼう しょうが 干しいだけ	米 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま バター	工 855 た 33.1 脂 21.6 塩 2.5	
4	火	○	ご飯	かみかみ献立 6月4日は虫歯予防デーです。 ししゃもの南蛮漬け ごぼうサラダ 豚汁 小袋するめ	豚肉 ハム いか	牛乳	にんじん	ごぼう 長ねぎ 大根 きゅうり	米 砂糖 里いも	サラダ油 ごま	工 827 た 31.4 脂 24.5 塩 3.1	
5	水	○	チキンライス	オムライスシート えだまめサラダ ポトフ ヨーグルト	たまご とり肉 ウインナー 豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり 長ねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	工 819 た 34.2 脂 20.3 塩 3.2	
6	木	○	味噌ラーメン (中華麺)	手作り揚げぎょうざ 2個 春雨サラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 なると たまご 大豆	牛乳	にんじん にら	きゅうり 長ねぎ 玉ねぎ にんにく コーン キャベツ しょうが もやし	中華麺 春雨 ぎょうざの皮	サラダ油 ごま油	工 823 た 31.5 脂 23.5 塩 3.1	
7	金	○	ご飯	じゃがいもと生揚げのそぼろ煮 ポパイサラダ なめこ汁 メロン	厚揚げ 豚肉 豆腐 かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	メロン なめこ 長ねぎ もやし	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	工 819 た 29.6 脂 24.7 塩 3.0	
10	月	○	麦ご飯	鶏肉のマーマレード焼き 千草あえ おじゃがもち汁 冷凍みかん	とり肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	みかん にんにく キャベツ 長ねぎ もやし ごぼう しょうが 大根	米 麦 砂糖 おじゃがもち マーマレード	サラダ油 ごま ごま油	工 846 た 39.1 脂 17.8 塩 3.0	
11	火	○	ご飯	ビーフカレー わかめサラダ 富里すいか	牛肉	牛乳	にんじん トマト	すいか しょうが きゅうり 玉ねぎ キャベツ にんにく コーン	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油 バター	工 817 た 24.1 脂 21.4 塩 2.7	
12	水	○	ご飯	さばのピリ辛揚げ 切り干し大根の煮物 五目汁 プチトマト	さば とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ミニトマト こまつな さやいんげん	長ねぎ 大根 にんにく	米 米粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油	工 853 た 36.2 脂 22.6 塩 2.8	
13	木	○	ミルクロール パン (いちご&マーガリン)	手作りラザニア アスパラガスのソテー フルーツミックス	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	パイナップル缶 もも缶 みかん缶 マッシュルーム もやし コーン	ミルクパン 砂糖 じゃがいも ぎょうざの皮	サラダ油 マーガリン バター	工 803 た 27.5 脂 31.3 塩 2.5	
14	金	○	ご飯	ちほのめくみたっぴり献立 県民の日にちなんで、千葉県のおいしい食材をたっぷり使って給食をつくりました。 いわしのみぞれ煮 和風サラダ 鶏どせ汁 ハニーピーナッツ	いわし とり肉 おから	牛乳	にんじん こまつな	えのきだけ 長ねぎ ごぼう しめじ しょうが	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ハービーアツッ	工 818 た 32.6 脂 24.5 塩 3.0	
17	月	○	麦ご飯	鶏のから揚げレモンソース じゃここんぶサラダ けんちん汁 さくらんぼ	とり肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	長ねぎ にんにく キャベツ ごぼう さくらんぼ 大根 レモン汁 しょうが	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	工 831 た 36.5 脂 19.9 塩 3.1	
18	火	○	麦ご飯 (味つけのり)	鮭のオイネーズ焼き 納豆あえ じゃがいもの味噌汁 一口りんごゼリー	鮭 納豆 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし えのきだけ	米 麦 砂糖 じゃがいも おつゆふ	ごま マヨネーズ	工 842 た 37.5 脂 22.7 塩 3.2	
19	水	○	19日は、食育の日 ミートソース スパゲッティ	ほうれん草オムレツ ひじきと豆のサラダ ぶどうゼリー	たまご 豚肉 ハム 大豆	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ セロリ 枝豆 にんにく	スパゲッティ麺 砂糖	サラダ油 ごま オリーブ油 バター	工 804 た 33.8 脂 25.3 塩 3.3	
20	木	○	わかめご飯	あじのハーブ焼き カレーフレンチサラダ 貝だくさんスープ かみかみ大豆	あじ いか とり肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり セロリ にんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉	サラダ油 ごま オリーブ油	工 802 た 38.0 脂 19.1 塩 3.0	
21	金	○	ご飯	豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう 切り干し大根の味噌汁 メロン	豚肉 豆腐 とり肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん	メロン ごぼう 長ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根	米 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	工 832 た 31.7 脂 24.4 塩 3.2	
24	月	○	麦ご飯	にらまんじゅう 2個 きゅうりともやしのナムル マーボー豆腐 杏仁豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	長ねぎ たけのこ きゅうり もやし コーン しょうが 干しいだけ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	工 892 た 28.5 脂 27.5 塩 3.4	
25	火	○	ガーリック ライス	きすのチリソースフライ ビーンズサラダ 若鶏のトマトスープ 型抜きシアチーズ	きす とり肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン マッシュルーム にんにく	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター オリーブ油	工 838 た 32.1 脂 22.4 塩 2.9	
26	水	○	麦ご飯	手作り豆腐ハンバーグ ごまあえ 貝だくさん豆乳汁 オレンジ	豆腐 豚肉 油揚げ とり肉 豆乳 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな トマト	オレンジ 玉ねぎ 大根 長ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉	サラダ油 ごま バター	工 834 た 34.0 脂 23.2 塩 3.1	
27	木	○	五目ご飯	公津小の児童に枝豆のもぎといをしてもらいます。 干草たまごやき ゆで枝豆 豆腐とわかめのみそ汁 果汁グミ	たまご とうふ ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	枝豆 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 干しいだけ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	工 827 た 36.0 脂 23.3 塩 3.3	
28	金	○	ナン	ドライカレー ポテトフライ ヨーグルトあえ プチトマト	豚肉 ひよこ豆 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ミニトマト	玉ねぎ みかん缶 パイナップル缶 もも缶	ナン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	工 817 た 29.7 脂 30.0 塩 2.4	
			給食回数	20	回							工 830 た 32.9 脂 23.5 塩 3.0
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。								学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量：830kcal たんぱく質： 摂取13材料-全体の13~30% 脂質：摂取13材料-全体の25~30% 食塩：2.5g以下		6月 平均値