



# 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（小学校）

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	○	ごはん	まつかぜやき かぼちゃのバターに さわにわん ひとくちりんごゼリー	とり肉 大豆 ぶた肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	大根 長ねぎ えのきたけ ごぼう しょうが 干しいたけ	米 砂糖 パン粉	サラダ油 ごま バター	工 667 た 28.5 脂 19.5 塩 2.2
4	火	○	ごはん	<b>かみかみこんだて</b> 6月4日はむしばよ ほうテーです。 ししゃものなんばんづけ ごぼうサラダ とん汁 小ぶくろするめ	ぶた肉 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 671 た 27.8 脂 22.5 塩 2.8
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	たまご とり肉 ウインナー ぶた肉 ハム	牛乳	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 630 た 26.5 脂 18.6 塩 2.7
6	木	○	みそラーメン (ちゅうかめん)	手作りあげぎょうざ はるさめサラダ はちみつレモンゼリー	ぶた肉 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	ちゅうかめん はるさめ ぎょうざの皮	サラダ油 ごま油	工 656 た 24.5 脂 18.0 塩 2.6
7	金	○	ごはん	じゃがいもと生あげのそぼろに ポパイサラダ なめこ汁 メロン	あつあげ ぶた肉 とうふ 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 657 た 25.9 脂 15.6 塩 2.6
10	月	○	むぎごはん	とり肉のマーレードやき ちくさあえ おじゃがもち汁 れいとうみかん	とり肉 ぶた肉 油あげ	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 むぎ 砂糖 おじゃがもち マーレード	サラダ油 ごま ごま油	工 664 た 29.5 脂 15.6 塩 2.6
11	火	○	ごはん	ビーフカレー わかめサラダ とみさとすいか	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 小むぎ粉	サラダ油 ごま ごま油 バター	工 647 た 20.4 脂 19.0 塩 2.3
12	水	○	ごはん	さばのピリ辛あげ きりほしだいこんのもの ごもく汁 プチトマト	さば とり肉 油あげ	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 小むぎ粉	サラダ油	工 654 た 27.9 脂 18.6 塩 2.5
13	木	○	ミルクロール パン (いちご&マーガリン)	手づくりラザニア アスパラガスのソテー フルーツミックス	ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	パインアップル缶 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 644 た 22.7 脂 26.5 塩 2.0
14	金	○	ごはん	<b>ちほのめくみたっぴい献立</b> 15日の「県民の日」にちな んで、千葉のおいしい食材を たっぷりつかいました。 いわしのみぞれに わふうサラダ とりどせ汁 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	えのきたけ 長ねぎ ごぼう しめじ しょうが	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ハービーアッ ッ	工 675 た 28.8 脂 23.1 塩 2.7
17	月	○	むぎごはん	とりのからあげレモンソース じゃここんぶサラダ けんちん汁 さくらんぼ	とり肉 とうふ	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 653 た 29.4 脂 17.4 塩 2.8
18	火	○	むぎごはん (あじつけのり)	さけのオイネーズやき なっとうあえ じゃがいものみそ汁	鮭 納豆 油あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	米 むぎ 砂糖 じゃがいも おつゆふ	ごま マヨネーズ	工 643 た 29.9 脂 19.4 塩 2.8
19	水	○	<b>19日は、食育の日</b> ミートソース スパゲッティ	ほうれんそうオムレツ ひじきとまめのサラダ ぶどうゼリー	たまご ぶた肉 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	スパゲッティめ ん、 砂糖	サラダ油 ごま オリーブ油 バター	工 681 た 29.0 脂 21.8 塩 2.7
20	木	○	わかめごはん	あじのハーブやき カレーフレンチサラダ ぐたくさんスープ 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 むぎ 砂糖 じゃがいも パン粉	サラダ油 ごま オリーブ油	工 616 た 30.1 脂 17.0 塩 2.7
21	金	○	ごはん	ぶた肉のしょうがやき きんぴらごぼう きりほしだいこんのみそ汁 メロン	ぶた肉 とうふ とり肉 さつまあげ	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 ごま ごま油	サラダ油 ごま	工 660 た 26.9 脂 21.9 塩 2.7
24	月	○	むぎごはん	にらまんじゅう きゅうりともやしのナムル マーボーどうふ	ぶた肉 とうふ	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 干しいたけ	米 むぎ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ごま油	工 644 た 22.9 脂 20.3 塩 2.8
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 わかどりのトマトスープ かたぬきシアーズ	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 むぎ 砂糖 じゃがいも	サラダ油 バター オリーブ油	工 661 た 27.4 脂 20.9 塩 2.6
26	水	○	むぎごはん	手づくりとうふハンバーグ ごまあえ ぐたくさんとうにゅう汁	とうふ ぶた肉 油あげ 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 むぎ 砂糖 じゃがいも パン粉	サラダ油 ごま バター	工 657 た 28.6 脂 20.8 塩 2.7
27	木	○	ごもくごはん	<b>公津小の児童にえだまめのもぎといを してもらいます。</b> ちくさたまごやき ゆでえだまめ とうふとわかめのみそ汁 かじゅうグミ	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 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	工 638 た 29.9 脂 20.7 塩 2.8
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	ぶた肉 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 パインアップル缶 もも缶	ナン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	工 669 た 24.9 脂 25.2 塩 1.9
			給食回数	20	回			学校給食 摂取基準 (中学生)	熱量：650kcal たんぱく質： 摂取目標 - 全体の13~30% 脂質：摂取目標 - 全体の25~30% 食塩：2.0g以下	6月 平均値	工 654 た 27.1 脂 20.1 塩 2.6

※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。

