

令和元年6月



献立予定表

下総みどり学園（小学校）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て			デザート その他	主 な 材 料 と 働 き					エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		主 食	牛乳	副 食		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと			
						たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質		脂質 (g)
3	月	ごはん	○	さばのみそに ひじきのいそに えびだんごのすましじる		さば だいす みそ とりにく ちくわ えび あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しいたけ ねぎ	こめ さとう	あぶら	632	26.5
6月4日～10日は歯と口のけんこうしょうかんです。よくかんでたべましょう！												19.9	2.5
4	火	ナン	○	チーズベーコンオムレツ かみかみかいそうサラダ カレーミート	クリーム すいか	ツナ ぶたにく だいす きんときまめ	牛乳 チーズ かいそう	にんじん ピーマン トマト	だいこん えだまめ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが すいか	ナン さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	629	29.8
												29.1	2.9
5	水	ごはん	○	さけのなんばんづけ ごぼうのいために ぐだくさんみそしる	びわ	ぶたにく さけ みそ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ びわ	こめ さとう	あぶら	613	26.7
												16.7	2.0
6	木	むぎごはん	○	えだまめしゅうまい（1個職2個） パンサンスウ マーボーなす		とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん にら	えだまめ きゅうり もやし なす ねぎ たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	644	28.1
												20.8	1.7
7	金	ごはん	○	ピーマンのにくづめ ツナコーンサラダ やさいスープ	★ ヨーグルト	ぶたにく ツナ ベーコン とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン ブロッコリー	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ マッシュルーム	こめ パンこ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	611	23.6
												18.1	1.8
10	月	ごはん	○	とりのパンパンジーやき しらすいりおひたし えびとうすらたまごのスープ	レモン ムース	とりにく えび しらす たまご かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれんそう ばんのうねぎ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう ムース かたくりこ	ごまあぶら	642	29.9
												21.2	2.0
11	火	ごもく うどん★	○	あげだしとうふ ツナサラダ	シークワー ーサタルト	あぶらあげ とりにく なた とうふ ツナ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ しいたけ えのきだけ キャベツ きゅうり	うどん さとう かたくりこ タルト	あぶら	633	23.2
												23.4	2.6
12	水	むぎごはん	○	きゅうどんのぐ さくらえびとだいこんのわふうあえ	ゴールデン キウイ	ぎゅうにく あぶらあげ さくらえび	牛乳 のり	みすな	たまねぎ だいこん キウイ	こめ さとう むぎ	あぶら	608	25.4
												16.2	1.9
13	木	ごはん	○	あじのいちやほし わふうサラダ しらたまみそしる	あじさい ゼリー	あじ みそ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	だいこん ねぎ えのきだけ	こめ さとう しらたまもち ゼリー	あぶら	632	25.8
												18.7	2.2
14	金	むぎごはん	○	ぶたにくのみそやき らっかせいあえ いわしのつみれじる		ぶたにく たまご みそ いわし	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ もやし しょうが ねぎ だいこん ごぼう	こめ さとう むぎ かたくりこ	あぶら らっかせい	626	27.9
												21.2	1.8
17	月	ごはん	○	いわしのしょうがに ごもくまめ かにたまスープ	★ ばくが ゼリー	いわし だいす とりにく かに ちくわ たまご	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ ゼリー	ごまあぶら	633	26.1
												15.3	2.3
18	火	スパゲティ ナポリタン	○	ひじきのマリネ	てづくり まっちゃ マフィン	ベーコン たまご ハム	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら	650	24.2
												22.7	2.1
19	水	いりこな めし	○	てづくりまつかぜやき おひたし もやしとわかめのみそしる	オレンジ	とりにく たまご みそ たまご あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	しょうが ねぎ えのきだけ もやし オレンジ	こめ さとう パンこ	あぶら ごま	642	27.0
												19.9	2.3
20	木	ごはん	○	さばのレモンペッパーやき とりにくとだいすのみそいため たまごスープ		さば だいす とりにく みそ たまご	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	しいたけ えのきだけ たけのこ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	652	31.8
												23.8	2.6
21	金	むぎごはん	○	てづくりチキンカツ ソース ナムル けんちんじる	レアチーズ (いちご)	とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな ほうれんそう	もやし ごぼう にんにく ねぎ だいこん	こめ パンこ さとう むぎ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	654	26.3
												24.6	1.7
24	月	ごはん	○	やさいかきあげ てんつゆ ごまあえ いもだんごじる	あおうめ ゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう しゅんぎく	もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ さとう いもだんご ゼリー	あぶら ごま	680	18.9
												21.9	2.2
25	火	こくとう パン★	○	ポテトサラダ マヨネーズ チリコンカン	メロン	ぶたにく だいす ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく きゅうり メロン	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ	バター マヨネーズ	712	26.5
												26.3	2.4
26	水	むぎごはん	○	ホイコーローどんのぐ スーラータン	れいとう パイン	ぶたにく みそ とりにく とうふ たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ バイン ねぎ えのきだけ しいたけ	こめ さとう むぎ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	645	29.8
												19.9	2.0
27	木	むぎごはん	○	ポークカレー きゃべつのたくあんあえ	さくらんぼ (3個職5個)	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん にんにく しょうが キャベツ さくらんぼ グリーンピース	こめ むぎ じゃがいも はちみつ	あぶら ごま	680	21.4
												18.9	2.8
28	金	むぎごはん	○	とりのからあげ（2個職3個） アーモンドあえ わかめのみそしる	ワイン ゼリー	とりにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー じゃがいも かたくりこ	あぶら アーモンド	684	23.7
												20.3	2.3

*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

*はしを忘れずに持参しましょう。

* ☆印のメニューは学校に直接配送されます。



6月は食育月間！

米、人参、ねぎ、小松菜、じゃがいも
きゅうり、クリームすいか、メロンは
成田産（下総地区）です。

学校給食摂取基準（小学生）

エネルギー：650kcal

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：2.0g未満

6月
平均値

エ	645
た	26.1
脂	20.9
塩	2.2



6月分の給食費振替日は7月31日（水）です。

