献　立　予　定　表

令和元年6月

下総みどり学園（中学校）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 主食	牛乳	副食	デザート その他	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー（kcal） 脂質（g）	たんぱく質（g） 食塩相当量（g）
3	月	ご飯	○	鯖の味噌煮 ひじきの磯煮 えび団子のすまし汁		鯖　大豆 味噌　鶏肉 ちくわ　えび 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 小松菜	しいたけ ねぎ	米 砂糖	油	814 23.8	33.2 3.2
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べましょう！													
4	火	ナン	○	チーズベーコンオムレツ かみかみ海そうサラダ カレーミート	クリーム すいか	ツナ 豚肉 大豆 金時豆	牛乳 チーズ 海そう	人参 ピーマン トマト	大根　枝豆 キャベツ　玉ねぎ にんにく　しょうが すいか	ナン 砂糖 小麦粉	油 ごま油	766 35.0	35.5 3.6
5	水	ご飯	○	鮭の南蛮漬け ごぼうの炒め煮 具だくさん味噌汁	びわ	豚肉 鮭　味噌 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	ごぼう　玉ねぎ 大根　ねぎ びわ	米 砂糖	油	796 20.5	34.0 2.5
6	木	麦ご飯	○	枝豆しゅうまい（2個） バンサンスウ マーボーなす		鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 にら	枝豆　きゅうり もやし　なす　ねぎ 玉ねぎ　筍 にんにく　しょうが	米　麦 砂糖 マロニー 片栗粉	油 ごま油	850 26.5	36.8 2.3
7	金	ご飯	○	ピーマンの肉詰め ツナコーンサラダ 野菜スープ	☆ ヨーグルト	豚肉 ツナ ベーコン 豆乳	牛乳 ヨーグルト	人参 ピーマン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	きゅうり　コーン キャベツ　玉ねぎ マッシュルーム	米　パン粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油	828 23.9	32.1 2.4
10	月	ご飯	○	鶏のバンバンジー焼き しらす入りお浸し えびとうずら卵のスープ	レモン ムース	鶏肉　えび しらす 卵 かつお節	牛乳	人参 ほうれん草 万能ねぎ	にんにく　しょうが キャベツ　玉ねぎ	米 砂糖 ムース 片栗粉	ごま油	800 24.0	35.9 2.5
11	火	五目うどん ☆	○	揚げ出し豆腐 ツナサラダ	シークヮーサータルト	油揚げ 鶏肉　なると 豆腐　ツナ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ　ねぎ しいたけ　えのきたけ キャベツ　きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 タルト	油	763 28.0	28.0 3.3
12	水	麦ご飯	○	牛丼の具 桜えびと大根の和風和え	ゴールデンキウイ	牛肉 油揚げ 桜えび	牛乳 のり	水菜	玉ねぎ　だいこん キウイ	米 砂糖 麦	油	777 18.9	31.6 2.4
13	木	ご飯	○	あじの一夜干し 和風サラダ 白玉味噌汁	あじさいゼリー	鯵 味噌 油揚げ	牛乳 のり	人参 小松菜 ほうれん草	大根　ねぎ えのきたけ	米 砂糖 白玉もち ゼリー	油	794 22.0	31.0 2.8
14	金	麦ご飯	○	豚肉の味噌焼き 落花生和え 鰯のつみれ汁		豚肉 卵 味噌 鰯	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	キャベツ　もやし しょうが　ねぎ 大根　ごぼう	米 砂糖 麦 片栗粉	油 落花生	773 24.3	33.6 2.3
17	月	ご飯	○	鰯の生姜煮 五目豆 かに玉スープ	☆ 麦芽ゼリー	鰯　大豆 鶏肉　かに ちくわ 卵	牛乳 昆布	人参 小松菜	しょうが　ねぎ ごぼう　玉ねぎ しいたけ	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	ごま油	788 17.2	31.7 2.8
18	火	スパゲティナポリタン	○	ひじきのマリネ	手作り抹茶マフィン	ベーコン 卵 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ　きゅうり マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 小麦粉	油	828 27.4	30.3 2.7
19	水	いりこ菜めし	○	手作り松風焼き お浸し もやしとわかめの味噌汁	オレンジ	鶏肉 卵 味噌　卵 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	しょうが　ねぎ えのきたけ もやし　オレンジ	米 砂糖 パン粉	油 ごま	789 23.3	32.9 2.9
20	木	ご飯	○	鯖のレモンペッパー焼き 鶏肉と大豆の味噌炒め 卵スープ		鯖　大豆 鶏肉 味噌 卵	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	しいたけ　えのきたけ 筍　玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	822 27.6	38.7 3.2
21	金	麦ご飯	○	手作りチキンカツ　ソース ナムル けんちん汁	レアチーズ（いちご）	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ	人参 小松菜 ほうれん草	もやし　ごぼう にんにく　ねぎ 大根	米　パン粉 砂糖 麦 小麦粉	油 ごま ごま油	818 27.7	31.5 2.0
24	月	ご飯	○	野菜かき揚げ　天つゆ ごま和え 芋団子汁	青梅ゼリー	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草 春菊	もやし　キャベツ ごぼう　だいこん ねぎ　玉ねぎ	米　小麦粉 砂糖 芋団子 ゼリー	油 ごま	874 27.5	23.0 2.6
25	火	黒糖パン ☆	○	ポテトサラダ　マヨネーズ チリコンカン	メロン	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ　にんにく きゅうり　メロン	パン じゃが芋 マカロニ 小麦粉	バター マヨネーズ	874 30.0	32.7 3.2
26	水	麦ご飯	○	ホイコーロー丼の具 スーラータン	冷凍パイン	豚肉　味噌 鶏肉 豆腐 卵	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	にんにく しょうが 筍　玉ねぎ　ねぎ キャベツ パイン えのきたけ　しいたけ	米 砂糖 麦 片栗粉	油 ごま ごま油	828 23.6	37.5 2.5
27	木	麦ご飯	○	ポークカレー キャベツのたくあん和え	さくらんぼ（5個）	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ　大根 にんにく　しょうが キャベツ　さくらんぼ グリンピース	米 麦 じゃが芋 はちみつ	油 ごま	864 22.0	26.1 3.6
28	金	麦ご飯	○	鶏のから揚げ（3個） アーモンド和え わかめの味噌汁	ワイン ゼリー	鶏肉 味噌	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	にんにく　しょうが キャベツ　ねぎ 玉ねぎ	米　麦 砂糖　ゼリー じゃが芋 片栗粉	油 アーモンド	869 25.8	30.8 2.9

＊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

学校給食摂取基準（中学生）
エネルギー：830kcal
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：2.5ｇ未満

6月平均値		
エ	816
た	32.3
脂	25.0
塩	2.8

6月分の給食費振替日は７月３１日（水）です。