



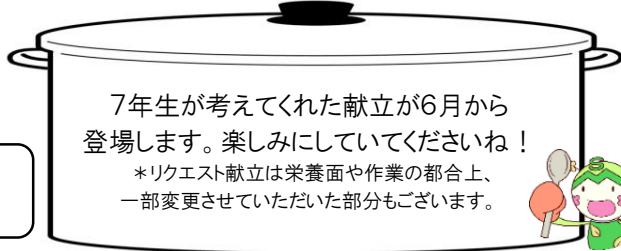
献立予定表

令和2年6月

下総みどり学園（前期課程）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			主な材料と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		しゅよく 主食	牛乳	ふくよく 副食	デザート その他	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			しつ 脂質
1	月	むぎごはん	○	チキンカレー ツナコーンサラダ	ゴールデン キウイ	とりにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリブス キウイ きゅうり キャベツ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ さとう	あぶら	706	23.2
2	火	さけわかめ ごはん	○	カラスカレイのみりんしょうゆづけ いそあえ とんじる	おいおい クレープ	カラスカレイ ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	もやし だいこん ねぎ ごぼう	こめ むぎ クレープ	あぶら	658	26.1
献立作成者:石田晃輝さん 石川ラファエルさん 木内良さん 鈴木香寿美さん 櫻井唯奈さん おすすめポイント ☆みんながおいしく食べられる和食にしました。													
3	水	ごはん	○	アジフライ ソース しおこんぶとキャベツのあえもの たけのこのみそしる	グレープ フルーツ	アジ かつおぶし あぶらあげ ハム	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たけのこ ねぎ グレープフルーツ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	612	23.7
6月4日~10日は「歯と口のけんこうしょうかん」です。よくかんで食べましょう!													
4	木	ごはん	○	サーモンのさいきょうづけ こうやとうふとひじきのにもの ぎょうざスープ	あおりんご グミ	サーモン こおりとうふ とりにく だいす ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しいたけ はくさい ねぎ	こめ さとう こむぎこ グミ	あぶら ごまあぶら	675	27.8
5	金	スパゲティ ナポリタン	○	かみかみかいそうサラダ	てづくり おからバナナ ケーキ	ツナ ベーコン たまご おから	牛乳 かいそう こなチーズ	にんじん ピーマン	マッシュルーム キャベツ えだまめ きりぼしだいこん たまねぎ バナナ	スパゲティ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら バター	664	22.9
8	月	ごはん	○	しろみざかなのねぎソース ごまあえ とうふとわかめのみそしる	まっちゃん プリン	ほき とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	こめ さとう プリン	あぶら ごまあぶら ごま	623	24.6
献立作成者:前田透和さん 松下響稀さん 遠藤優心さん 宮寿綾夏さん おすすめポイント ☆ビタミンが多く、低学年にもよるこんでもらえるような献立にしました。													
9	火	まるパン	○	ハンバーグ(デミグラスソース) ポイルキャベツ スライスチーズ ABCスープ	オレンジ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ マッシュルーム セロリ オレンジ	パン さとう マカロニ	あぶら	675	30.4
10	水	むぎごはん	○	ぎゅうどんのく さくらえびとだいこんのわふうあえ	さくらんぼ (3個職5個)	ぎゅうにく さくらえび あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん みずな さくらんぼ	こめ むぎ さとう	あぶら	603	25.3
11	木	ごもく チャーハン	○	キャベツぎょうざ(1個職1個) きりぼしだいこんのごまあえ	フルーツ しらたま	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり にんにく しょうが きりぼしだいこん パイナップル キャベツ ねぎ もも グリブス みかん	こめ さとう しらたま こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	617	17.9
12	金	むぎごはん	○	いかのもろみづけ ちくさあえ にくじゃが	ひとくち みかん ゼリー (2個職2個)	いか あぶらあげ ぎゅうにく	牛乳	にんじん ほうれんそう いんげん	たまねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	651	27.0
15	月	むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやき らっかせいあえ いわしのつみれじる	びわゼリー	ぶたにく いわし たまご みそ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが もやし キャベツ ねぎ だいこん ごぼう りんご	こめ むぎ さとう ゼリー かたくりこ	らっかせい	650	27.8
16	火	ごはん (のりのつくだに)	○	ススキのあまじお わふうサラダ えびとうずらのたまごスープ	こくとう ビーンズ	ススキ だいす えび たまご たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こねぎ	えのきたけ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	624	31.6
献立作成者:中川皓太さん 眞山天樹さん 岩立亮太さん 島田心羽さん 山崎綺梨さん おすすめポイント ☆ビタミンが多めなので、体調の悪い人などにもおすすめです。													
17	水	とんこつ しょうゆ ラーメン (ちゅうかめん)☆	○	シューマイ(1個職2個) かいそうサラダ	ガトー ショコラ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ もやし コーン	ちゅうかめん さとう ガトーショコラ こむぎこ	ごまあぶら	645	25.5
18	木	むぎごはん	○	とりのこうみやき のりマヨサラダ ごもくスープ	あおのり こざかな	とりにく かまぼこ たまご	牛乳 のり かたくちいわし	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	こめ むぎ かたくりこ ごま	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	620	28.9
献立作成者:郡司隼さん 菅澤憲斗さん 岩瀬太希さん 堀越杏奈さん 日高詩音さん おすすめポイント ☆野菜を多く取り入れ、栄養バランスを考えました。													
19	金	たけのこ ひじき ごはん	○	さけのマヨネーズやき しらすいりおひたし じゃがいものみそしる	ヨーグルト	さけ しらす とりにく あぶらあげ かつおぶし	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれんそう	たけのこ しいたけ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	マヨネーズ	633	27.2
献立作成者:日下部聖心さん 大野魁斗さん 工藤太陽さん 藤崎玲愛さん 中野真綾さん おすすめポイント ☆中華風に考えました。チンジャオロースがおすすめです。													
22	月	ごはん	● ココア	チンジャオロース ツナとわかめのサラダ ワンタンスープ	アセロラ ミルク ゼリー	ぶたにく ツナ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん にら ピーマン	にんにく しょうが たけのこ きゅうり キャベツ たまねぎ もやし	こめ ワンタン さとう かたくりこ ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	661	24.8
23	火	こくとう パン	○	ポテトサラダ こぶくろマヨネーズ チリコンカン	メロン	ハム ベーコン だいす ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり にんにく メロン	パン じゃがいも こむぎこ マカロニ	バター マヨネーズ	709	28.2
24	水	ごはん	○	ししゃもごまフライ(2個職3個)ソース じゃがいもきんぴら すましじる	チーズ	ししゃも さつまあげ なると とうふ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	680	25.1
25	木	ターメリック ライス	○	ドライカレー ごまだれサラダ ドレッシング	すいか	とりにく ぶたにく だいす	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ もやし マッシュルーム りんご すいか	こめ むぎ はちみつ	あぶら バター ごま	691	25.6
26	金	むぎごはん	○	ショーロンポー(1個職2個) きゅうりとだいこんのちゅうかづけ マーボーなす	冷凍 パイナップル	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳 ひじき	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ だいこん きゅうり たけのこ ねぎ なす パイナップル	こめ むぎ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	656	24.9
29	月	ごはん	○	ほっけのたまりじょうゆづけ ごもくまめ えびだんごのすましじる	あおうめ ゼリー	ちくわ えび だいす ほっけ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ごぼう しいたけ ねぎ	こめ さとう ゼリー		617	28.6
30	火	むぎごはん	○	とりのからあげ(2個職3個) こまつなのいそかあえ わかめのみそしる	もも ゼリー	とりにく みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	にんにく しょうが もやし たまねぎ ねぎ	こめ むぎ じゃがいも かたくりこ ゼリー	あぶら	634	23.4

*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。



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 650	たん 25.9	脂 20.6	塩 2.2

6月分の給食費振替日は7月31日(金)です。



米、人参、キャベツ、小松菜、メロンは成田産(下総地区)です。