



6月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (Kcal) たんぱく(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべもののべんしんをたすける)		
					たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
1	月	○	ごはん	ほきのちぐさやき おふとぶたにくのいために さといものみそしる まっちゃんプリン	こめ さとう さといも プリン	あぶら マヨネーズ ごま	ほき ふ ぶたにく みそ ベーコン あぶらあげ	牛乳	にんじん みつば こまつな	たまねぎ えのきたけ もやし	655 26.4 21.1 2.1
2	火	○	スパゲティ ミートソース	かぼちゃコロック えだまめサラダ チーズパン	スパゲティ パン さとう こむぎこ	あぶら オリーブ油	ぶたにく だいず	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ きゅうり えだまめ	609 24.0 24.6 2.3
3	水	○	ごはん	やきにくどんのぐ たべくらべポテトフライ ちゅうかコーンスープ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく たまご みそ	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ たけのこ コーン しいたけ ながねぎ りんご	674 28.2 20.8 2.2
4	木	○	ざっこく ごはん	さばのソースに かみかみサラダ にくすい ぶどうグミ	こめ さとう ざっこく グミ	あぶら	さば いか きゅうり とうふ	牛乳	にんじん はねぎ	キャベツ ごぼう きゅうり セロリ だいこん ながねぎ しょうが	690 27.4 25.9 2.1
5	金	○	ごはん	ハッシュドポーク やさいのオープンやき フルーツジュレ	こめ さとう こむぎこ じゃがいも ゼリー	あぶら	ぶたにく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しめじ グリンピース みかん もも パイナップル	731 25.0 20.7 2.1
8	月	○	ごはん	いわしサクサクあげ きゅうりのなんばんづけ しおあじにくじゃが きゅうりゅうプリン	こめ さとう じゃがいも こむぎこ パンこ プリン	あぶら ごまあぶら	いわし ぶたにく	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし きゅうり にんにく たまねぎ	685 22.6 21.8 2.3
9	火	○	こめこパン (チョコクリーム)	オムレツマッシュルームソースがけ キャベツサラダ やさいポタージュ	パン さとう じゃがいも いんげんまめ こめこ 粉]	あぶら	たまご ベーコン とりにく かにかまぼこ とうりゅう	牛乳	にんじん パセリ	えのきたけ マッシュルーム きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	698 29.9 23.2 2.7
10	水	○	こまつな ごはん	ちばっこさつまあげ なすのみそいため のりスープ にんじんゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	ツナ ぶたにく さつまあげ みそ とりにく あつあげ かまぼこ	牛乳 のり	にんじん こまつな ピーマン みつば	なす たけのこ たまねぎ しめじ はくさい ながねぎ えだまめ しょうが	621 30.4 17.4 2.4
11	木	○	むぎ ごはん	ちばのぐたくさんわふうカレー ひじきサラダ クリームすいか	こめ おおむぎ さとう こむぎこ いんげんまめ さつまいも	あぶら	ハム ぶたにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ しょうが たまねぎ だいこん すいか	690 23.4 17.0 2.0
12	金	○	ごはん	さんがやき わふうサラダ とんじる びわゼリー	こめ さとう でんぶん パンこ ゼリー さといも	あぶら ごま	あじ とりにく みそ ぶたにく たまご とうふ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう しそ	ながねぎ しょうが えのきたけ ごぼう だいこん たまねぎ	647 27.9 18.8 2.0
15	月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき チキンサラダ かきたまみそしる	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが きゅうり キャベツ セロリ たまねぎ しめじ	626 29.8 18.0 2.1
16	火	○	ごはん	しろみざかなのチリマヨソースがけ もやしとにらのあえもの マロニースープ フローズンヨーグルト	こめ さとう こむぎこ パンこ マロニー	あぶら ごま	ほき とりにく ハム なた	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん にら	もやし たまねぎ えのきたけ	666 25.7 18.5 2.3
17	水	○	ごはん	とりにくのみそづけやき おかかあえ あつあげとやさいのにももの うめゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら	とりにく みそ かつおぶし あつあげ ぶたにく うずらたまご	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	しめじ はくさい たまねぎ しいたけ	665 32.8 20.2 2.1
18	木	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ にくだんごもちごめむし かいそうサラダ さくらんぼ	ちゅうかめん こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく とりにく なた	牛乳 かいそう	にんじん にら	しいたけ ながねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり たけのこ もやし さくらんぼ	607 31.2 16.4 2.4
19	金	○	ごはん	とうふのまさごあげ やさいのケチャップいため さつまじる	こめ さとう でんぶん パンこ さつまいも	あぶら	とうふ みそ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ だいこん えだまめ にんにく	627 26.2 18.5 2.2
22	月	○	むぎごはん	さけのカレーじょうゆやき スタミナなっとう ごもくじる	こめ さとう おおむぎ	ごまあぶら	さけ なっとう ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん はねぎ かぼちゃ ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ かぶ ながねぎ	321 33.1 18.1 2.2
23	火	○	ごはん	とりそぼろ いそかあえ つみれじる パイナップルケーキ	こめ さとう こむぎこ さといも	あぶら アーモンド	とりにく たまご いわしつみれ とうりゅう	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが えだまめ もやし だいこん ながねぎ ごぼう パイナップル	708 30.3 21.6 2.5
24	水	○	ガーリック トースト	シーフードサラダ ポークビーンズ れいとうみかん	パン さとう じゃがいも いんげんまめ	あぶら バター オリーブ油	いか ツナ ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース みかん	655 25.8 24.3 2.6
25	木	○	ごはん	にんじんしゅうまい チンジャオロウスー もずくスープ メロン	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく たまご たら かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ はくさい ながねぎ コーン えのきたけ キャベツ メロン	638 27.2 17.9 2.3
26	金	○	ごはん	ぶたにくのサイコロやき ごますあえ なめこじる ひとくちりんごゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	ごま	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう こまつな	たまねぎ にんにく もやし なめこ だいこん ながねぎ	614 28.6 19.6 2.4
29	月	○	ジャンバラヤ	ベーコングラタン ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ	こめ マカロニ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	ぶたにく とりにく レンズまめ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン セロリ しょうが にんにく	641 24.6 22.0 2.5
30	火	○	ごはん	ささみのレモンじょうゆがけ きりぼしだいこんのサラダ ピリからみそしる あじさいゼリー	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	とりにく ツナ みそ ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん ながねぎ もやし きゅうり しょうが レモンかじゅう	675 31.5 19.1 2.4

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
★6月分給食費の振替日は7月31日(金)です。

◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

3日(水) ポテトフライ

3種類のじゃがいもをミックスしてお出します。どんな
ちがいがあろうか。よく味わいましょう。

23日(火) いわしのつみれ汁(千葉県)

九十九里でたくさんとれるいわしを使った郷土料理です。

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量: 650kcal	6月平均
たんぱく質: 摂取エネルギー全体の13~20%	657kcal
脂質: 摂取エネルギー全体の25~35%	27.8g (17%)
食塩相当量: 2.0g未満	20.5g (28%)
	2.3g