



6月 よていこんだてひょう



令和2年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	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	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	月	○	ごはん	えだまめしゅうまい チンジャオロースー わんたんスープ いちごのおいおいムース	ぶた肉	牛乳	ピーマン にんじん	えだ豆 たけのこ はくさい ねぎ しいたけ	米 さとう でんぶん ムース	油 ごま油	727 27.8 23.4 2.59
2	火	○	むぎごはん	ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ ばくがゼリー	牛肉 生クリーム	牛乳 スキムミルク	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ グリーンピース マッシュルーム	米 麦 じゃがいも はちみつ	油	728 20.2 22.9 2.73
虫歯予防こんだて											
3	水	○	ごはん	いかのあげに かみかみサラダ(ドレッシング) どさんこじる かじゅうグミ	いか ぶた肉 みそ とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき わかめ	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ えだ豆 もやし ねぎ コーン	米 さとう でんぶん グミ じゃがいも	油 バター ごま ドレッシング	652 25.7 17.9 2.22
4	木	○	ごはん	さけのしおこうじやき かんこくふうにくじゃが そらまめ ヨーグルト	さけ 牛肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パプリカ	そら豆 玉ねぎ ねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	667 28.4 19.4 1.59
5	金	○	テーブルロール 〔キャラメル クリーム〕	とりにくのマリネやき ジャーマンポテト パスタスープ パイナップル	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ パプリカ	玉ねぎ コーン キャベツ しめじ パイナップル	パン キャラメル じゃがいも マカロニ	油 バター	637 28.7 19.7 2.76
8	月	○	むぎごはん (ひじきふりかけ)	あじのアーモンドフライ(ソース) ツナとやさいのごまあえ さつまじる	あじ ツナ とり肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 さとう 里いも	油 ごま アーモンド	694 28.1 25.1 2.21
9	火	○	ちゅうかふう まぜごはん	とりにくのぼんぼんじやき にくだんごとはくさいのスープ クリームすいか	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ しいたけ はくさい ねぎ もやし すいか グリーンピース	米 さとう はるさめ	ごま油 ごま	632 31.2 17.5 3.05
10	水	○	ごはん	さばのカレーじょうゆやき ごぼうときゅうにくのいために かきたまじる	さば 牛肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ	米 さとう でんぶん	油	605 26.7 18.5 2.57
11	木	○	スパゲッティ	ミートソース コーンとかにかまぼこのサラダ(マヨネーズ) たまごドーナツ	牛肉 ぶた肉 かにかまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ セロリ コーン きゅうり キャベツ	スパゲッティ ドーナツ	油 マヨネーズ	642 23.3 19.2 3.06
県民の日こんだて											
12	金	○	なのはな ごはん	いわしのかばやきふう ピーナッツあえ じゃがいものみそしる ぎゅうにゅうプリン	たまご いわし みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 麦 さとう でんぶん プリン じゃがいも	油 ピーナッツ	642 23.3 19.2 3.06
15	月	○	ごはん	とりにくのごまネーズやき こまつなのいそかあえ おじゃがもちじる	とり肉 ちくわ かつお節 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	ねぎ もやし だいこん ごぼう しいたけ	米 さとう おじゃがもち	マヨネーズ ごま	603 27.0 17.6 2.00
16	火	○	とりめし	あつやきたまご ちくさあえ すましじる ココアウエハース	とり肉 たまご 油あげ なるこ	牛乳	にんじん ほうれん草	しいたけ ごぼう キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 さとう ふ ウエハース	油 ごま油 ごま	582 22.9 17.9 2.89
17	水	○	くろパン 〔メープル ジャム〕	ハンバーグきのごソース ほうれんそうとコーンのソテー チーズスープ さくらんぼ	ぶた肉 牛肉 ベーコン たまご 生クリーム	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ	しめじ コーン マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ さくらんぼ	パン パン粉 メープルジャム さとう	油 バター	667 27.4 24.2 3.05
18	木	○	ごはん	はるまき バンサンスー マーボーどうふ	ぶた肉 たまご ハム とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり しいたけ たけのこ 玉ねぎ	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ごま油	764 25.7 30.6 2.79
19	金	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごますあえ しらたまじる ひとくちピーチゼリー	ぶた肉 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	りんご きゅうり もやし だいこん ねぎ	米 さとう しらたまもち ゼリー	油 ごま油 ごま	690 24.8 22.3 2.22
22	月	○	チキンライス	オムライスようすやきたまご (ケチャップ) こんにゃくサラダ こめこのコーンスープ	とり肉 たまご ベーコン 生クリーム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン グリーンピース マッシュルーム	米 麦 米粉	油 バター	647 24.8 21.3 3.13
23	火	○	ごはん	とりにくのねぎソースかけ わふうサラダ のっぺいじる アーモンドいりこざかな	とり肉 油あげ	牛乳 のり 小魚	にんじん ほうれん草	ねぎ えのきたけ だいこん しいたけ	米 さとう 里いも でんぶん	油 ごま油 アーモンド	684 30.5 22.4 2.26
24	水	○	メープル トースト	ポークビーンズ いかくんサラダ れいとうみかん	ぶた肉 大豆 生クリーム いか たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり グリーンピース だいこん キャベツ セロリ みかん	パン 小麦粉 さとう じゃがいも メープルジャム	油 マーガリン アーモンド	729 28.3 24.9 2.86
25	木	○	むぎごはん 〔あじつけのり〕	ししゃものなんばんづけ さといものそぼろに えびだんごのすましじる	ししゃも とり肉 えび	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 きぬさや	ねぎ たけのこ	米 麦 里いも さとう でんぶん	油	652 26.3 17.9 2.57
26	金	○	むぎごはん	にくぎょうざ くらげのあえもの とりクッパ あじさいゼリー	とり肉 たまご ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり たけのこ しめじ しいたけ ねぎ	米 さとう ゼリー	ごま油 ごま 油	627 22.1 16.8 2.59
29	月	○	はつがまい ごはん	ポークカレー ツナとわかめのサラダ ゴールドキウイフルーツ	ぶた肉 ツナ	牛乳 スキムミルク わかめ チーズ	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし キウイフルーツ	米 じゃがいも さとう	油	700 23.8 21.7 2.41
30	火	○	えだまめ ごはん	まんだいのこうみあげ もやしのあえもの とうふとわかめのみそしる	まんだい とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	えだ豆 ねぎ もやし きゅうり コーン	米 でんぶん 小麦粉 さとう	油 ごま油	609 27.0 20.8 2.92

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
 ★米(コシヒカリ1等米)、小松菜、クリームすいかは成田市産です。
 ★1日、2日、4日、12日、26日のデザートは学校配送です。

6月分の給食費は7月31日が納付日(振替日)です。早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(8~9歳)
 熱量: 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