



6月 予定献立表



令和2年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	
1	月	○	ごはん	枝豆しゅうまい チンジャオロースー わんたんスープ いちごのおいらいムース	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 でんぷん ムース	油 ごま油	883 32.5 25.6 3.04
2	火	○	麦ごはん	ハヤシライス じゃがいものハニーサラダ 麦芽ゼリー	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	890 23.7 25.9 3.20
虫歯予防こんだて			ごはん	いかの揚げ煮 かみかみサラダ(ドレッシング) どさんこ汁 果汁グミ	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 でんぷん グミ じゃがいも	油 バター ごま ドレッシング	809 30.5 20.2 2.63
4	木	○	ごはん	鮭の塩こうじ焼き 韓国肉風じゃが そらめめ 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	826 33.7 22.2 1.85
5	金	○	テーブルロール 〔キャラメル クリーム〕	とり肉のマリネ焼き 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	792 34.7 23.5 3.44
8	月	○	麦ごはん 〔ひじきふりかけ〕	あじのアーモンドフライ(ソース) ツナと野菜のごまあえ さつまい	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	830 32.1 27.0 2.49
9	火	○	中華風 混ぜごはん	とり肉のバンバンジー焼き 肉団子と白菜のスープ 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	785 36.5 19.5 3.63
10	水	○	ごはん	さばのカレーしょうゆ焼き ごぼうと牛肉の炒め煮 かきたま汁 ヨーグルトゼリー	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 でんぷん ゼリー	油	809 32.3 21.5 3.08
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) たまごドーナッツ	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 ドーナッツ	油 マヨネーズ	845 30.7 32.4 2.97
県民の日こんだて			菜の花 ごはん	いわしのかば焼き風 ピーナッツあえ じゃがいものみそ汁 牛乳プリン	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 でんぷん プリン じゃがいも	油 ピーナッツ	807 28.1 22.2 3.64
15	月	○	ごはん	とり肉のごまネーズ焼き 小松菜の磯香あえ おじゃかもち汁	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 おじゃかもち	マヨネーズ ごま	795 35.0 22.3 2.39
16	火	○	とりめし	厚焼き卵 干草あえ すまし汁 さきさきチーズ	とり肉 たまご 油あげ なると	牛乳 チーズ	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 ぶ	油 ごま油 ごま	739 31.5 21.8 3.73
17	水	○	黒パン 〔メープル ジャム〕	ハンバーグきのこソース ほうれん草とコーンのソテー 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 塩 さとう	油 バター	791 31.3 26.9 3.57
18	木	○	ごはん	春巻き バンサンスー マーボー豆腐	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 でんぷん はるさめ	油 ごま油	914 30.0 32.9 3.22
19	金	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き ごますあえ 白玉汁 一口ピーチゼリー	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	847 29.1 25.4 2.59
22	月	○	チキンライス	オムライス用うす焼き卵 (ケチャップ) こんにやくサラダ 米粉のコンスープ	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	804 28.6 23.5 3.63
23	火	○	ごはん	とり肉のねぎソースかけ 和風サラダ のっぺい汁 アーモンド入り小魚	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 でんぷん	油 ごま油 アーモンド	806 33.0 23.6 2.50
24	水	○	メープル トースト	ポークビーンズ いかくんサラダ 冷凍みかん	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 メープルシロップ	油 マーガリン アーモンド	830 31.9 28.2 3.33
25	木	○	麦ごはん 〔味つけのり〕	ししゃもの南蛮漬け 里いものそぼろ煮 えび団子のすまし汁	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 でんぷん	油	789 29.7 18.7 2.87
26	金	○	麦ごはん	肉ぎょうざ 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	754 25.5 17.8 2.97
29	月	○	発芽米ごはん	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	860 28.2 24.6 2.85
30	火	○	枝豆 ごはん	まんだいの香味揚げ もやしのあえもの とうふとわかめのみそ汁 ヨーグルト	まんだい とうふ 油あげ みそ	牛乳 ヨーグルト	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 でんぷん 小麦粉 さとう	油 ごま油	832 35.0 25.1 3.54

★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,30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(12~14歳)
 熱量: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