



6月 学校給食予定献立表



令和2年度

成田市立公津の杜中学校学校給食共同調理場（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 (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 魚・肉・たまご 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 魚・海そう	3群 緑黄色やさい	4群 その他のやさい 果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 あぶら脂			
1	月	○	麦ご飯	とり肉のからあげ 2個 いそかあえ 豆腐とわかめの味噌汁	とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 しらす のり わかめ	にんじん ほうれん草 こまつな	しょうが もやし	米 麦 片栗粉	サラダ油	エ 861 たん 28.7 脂 21.8 塩 2.9		
入学・進級お祝い献立				さわらの西京焼き ごまあえ すまし汁 お祝いいちごゼリー	さわら 豆腐 なると	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	えのきたけ 長ねぎ	アルファ化米 上白糖	サラダ油 白ごま	エ 810 たん 35.7 脂 19.3 塩 2.7		
2	火	○	お赤飯										
3	水	○	コッペパン (ジャム)	スコッチエッグ ブロッコリーサラダ コーンスープ	たまご とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン 長ねぎ	コッペパン マカロニ	サラダ油	エ 792 たん 27.0 脂 28.9 塩 3.3		
かみかみ献立 6月4日は虫歯予防デーです。				ししゃもの南蛮漬け 干草あえ 五目汁 小袋するめ	油揚げ とり肉 するめ	牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな	長ねぎ キャベツ もやし 大根	米 麦 上白糖	サラダ油 白ごま ごま油	エ 794 たん 31.4 脂 19.8 塩 2.6		
4	木	○	麦ご飯										
5	金	○	焼豚 チャーハン	しゅうまい 2個 わかめサラダ ヨーグルトあえ かみかみ大豆	焼豚 たまご 大豆	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく コーン 干しいたけ 長ねぎ きゅうり	米 麦 上白糖	サラダ油 白ごま ごま油	エ 837 たん 29.0 脂 23.5 塩 2.9		
8	月	○	麦ご飯	生揚げのそぼろあんかけ ポパイサラダ かぶの味噌汁 ひと口ぶどうゼリー	生揚げ とり肉 かつおぶし 油揚げ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草 かぶ葉	しょうが 長ねぎ もやし かぶ	米 麦 上白糖 片栗粉	サラダ油 白ごま	エ 886 たん 39.0 脂 30.7 塩 2.7		
9	火	○	はなやかご飯	さばの塩焼き おかかあえ とりどせ汁 わらびもち	さば かつおぶし とり肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ	米 麦	サラダ油 ごま油	エ 817 たん 36.4 脂 20.5 塩 3.0		
10	水	○	麦ご飯	チンジャオロースー 中華和え ワンタンスープ ブチトマト	牛肉 かまぼこ なると たまご	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ ブチトマト	しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ	米 麦 上白糖 片栗粉 ワンタン	サラダ油 白ごま ごま油	エ 830 たん 29.8 脂 22.9 塩 2.9		
11	木	○	ソフト麺	ほきのフライ じゃこ昆布サラダ 肉うどん メロン	油揚げ さつま揚げ 豚肉	牛乳 こんぶ ちりめん	にんじん こまつな	キャベツ 長ねぎ メロン	ソフト麺 上白糖	サラダ油 白ごま ごま油	エ 818 たん 35.2 脂 20.1 塩 2.6		
12	金	○	ご飯	手作りハンバーグ ひじきと豆のサラダ コンソメスープ かたぬきチーズ	牛肉 豚肉 ハム 大豆 たまご	牛乳 ひじき チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ 長ねぎ キャベツ えだまめ	米 パン粉 上白糖 じゃがいも	サラダ油 バター オリーブ油	エ 889 たん 29.8 脂 28.7 塩 2.8		
15	月	○	ご飯	ちほのめぐみたっぷり献立 県民の日にちなんで、千葉県のおいしい食材をたっぷり使って給食をつくりました。	いわしの梅煮 和風サラダ 豚汁 ピーナツハニー	いわし 豚肉	牛乳 のり	にんじん こまつな	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ	米 上白糖 じゃがいも はちみつ	サラダ油 落花生 ごま	エ 842 たん 31.1 脂 25.2 塩 3.0	
16	火	○	ご飯	ブルコギ丼 きゅうりともやしのナムル フルーツミックス	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ りんご 長ねぎ にんにく きゅうり もやし コーン	米 上白糖 片栗粉	ごま油 白ごま	エ 882 たん 28.4 脂 24.2 塩 1.3		
17	水	○	麦ご飯	金目鯛の白醤油焼き 納豆あえ じゃがいもの味噌汁 黒糖ビーンズ	油揚げ 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし えのきたけ	米 麦 じゃがいも おつゆふ	白ごま	エ 790 たん 34.7 脂 18.7 塩 2.3		
18	木	○	ご飯	ビーフカレー のりマヨあえ 富里すいか	牛肉 厚揚げ	牛乳 チーズ のり	にんじん トマト ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ にんにく すいか しょうが れんこん	米 じゃがいも 薄力粉 上白糖	サラダ油 バター 白ごま	エ 892 たん 25.0 脂 29.5 塩 2.5		
19	金	○	19日は、食育の日 黒食パン (ジャム)	手作りポテトグラタン コーンサラダ 若鶏のトマトスープ	豚肉 とり肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	黒食パン じゃがいも 上白糖	サラダ油 バター オリーブ油	エ 795 たん 28.0 脂 27.0 塩 3.1		
22	月	○	麦ご飯	厚焼きたまご グリーンサラダ じゃがいものカレーそぼろ煮 いりこナッツ	たまご 豚肉	牛乳 かえりにぼし	にんじん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり グリーンピース	米 麦 じゃがいも	サラダ油 アーモンド 白ごま	エ 823 たん 32.0 脂 22.0 塩 2.5		
23	火	○	ご飯	ぎょうざ 2個 中華サラダ マーボー豆腐 メロン	豚肉	牛乳	にんじん にら	きゅうり もやし 干しいたけ しょうが メロン にんにく	米 マロニー 上白糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	エ 837 たん 28.6 脂 22.3 塩 2.8		
24	水	○	ご飯	あじフライ 小松菜とコーンのソテー 切干大根の味噌汁 さくらんぼ	あじ ウインナー 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	もやし コーン 切り干し大根 長ねぎ さくらんぼ	米	サラダ油 バター	エ 826 たん 27.4 脂 18.6 塩 3.1		
25	木	○	スパゲッティ ナポリタン	とり肉のハーブ焼き イタリアンサラダ 北海道ヨーグルト	ベーコン とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	スパゲッティ 上白糖 パン粉	オリーブ油	エ 794 たん 39.5 脂 27.8 塩 2.4		
26	金	○	麦ご飯	豚肉のごまだれ焼き ひじきの五目煮 けんちん汁 ブチトマト	豚ロース ちくわ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな ブチトマト	しょうが 大根 にんにく りんご たけのこ ごぼう	米 麦 上白糖	サラダ油 白ごま ごま油	エ 831 たん 31.6 脂 23.9 塩 2.8		
29	月	○	ご飯	ハヤシライス プレーンオムレツ ごぼうサラダ	牛肉 たまご	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース ごぼう	米 上白糖 薄力粉	サラダ油 バター 白ごま	エ 885 たん 28.5 脂 28.9 塩 3.0		
30	火	○	ご飯	鮭のからし味噌焼き 切り干し大根の煮物 むらくも汁 ミックスナッツ	鮭 豆腐 さつま揚げ 油揚げ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	切り干し大根	米 上白糖 片栗粉	サラダ油 落花生 かシュー アーモンド	エ 833 たん 39.9 脂 23.1 塩 2.8		
給食回数			22		回		学校給食 摂取基準 (中学生)		熱量: 830kcal たんぱく質: 摂取13g以上-全体の13~30% 脂質: 摂取13g以上-全体の25~30% 食塩: 2.5g以下		6月 平均値		エ 835 たん 31.7 脂 24.0 塩 2.7

※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

