



# 6月 よていこんだてひょう



令和2年

成田市 学校給食センター・玉造分所 (小学校)

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					I類糖-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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			
					炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1	月	○	ごはん	おさかなナゲット(2こ) イタリアンサラダ ポークカレー	こめ さとう じゃがいも はちみつ こむぎこ	あぶら	ぶたにく たんぱく質	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ りんご きゅうり コーン たまねぎ にんにく	740 26.8 23.3 2.63	
2	火	○	ごはん (なっとう)	さけのしおやき ぶたにくとこんにゃくのいために こんさいのみそしる	こめ さとう さといも	あぶら ごま	さけ みそ ぶたにく なっとう あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう れんこん だいこん	680 34.1 21.3 2.82	
3	水	○	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき マヨおひたし しらたまじる	こめ むぎ さとう しらたま	あぶら	ぶたにく かつおぶし とりにく	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	りんご しょうが もやし しいたけ ながねぎ だいこん	691 26.9 22.2 1.78	
4	木	○	まるパン スライス	ハンバーグデミグラスソース ゆではなやさい ポトフ	パン さとう じゃがいも	あぶら	ぶたにく とりにく ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん	マッシュルーム カブ じゃがいも たまねぎ セロリ	672 30.7 25.8 3.26	
5	金	○	ごはん	さばのこうみソース ナムル わかめスープ	こめ さとう	ごま ごまあぶら	さば なると みそ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん こまつな チンゲンさい	もやし ながねぎ	604 26.4 20.0 2.42	
8	月	○	ごはん	シルバーさいきょうやき もやしのおひたし いりどり ぶどうグミ	こめ さとう さといも グミ	ごま あぶら	シルバー みそ かつおぶし とりにく うすらたまご	牛乳	にんじん ほうれんそう さやいんげん	もやし ごぼう しいたけ たけのこ だいこん	685 33.2 16.8 2.22	
9	火	○	ごもく ごはん	いかにてりやき ちくさあえ みそつみれじる	こめ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	いか とりにく あぶらあげ いわしつみれ とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし ごぼう ながねぎ だいこん しょうが たけのこ しいたけ キャベツ	620 29.9 16.4 3.93	
10	水	○	むぎごはん	むらさきいもち きゅうりのなんばんづけ ジャジャンどうふ	こめ むぎ さとう むらさきいもち こむぎこ てんぷん じゃがいも	ごまあぶら ごま	ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	700 22.6 19.6 2.06	
11	木	○	こくとう パン	トマトオムレツ あおなのソテー パンプキンポターージュ	パン こめこ	クリーム なまクリーム あぶら	たまご ウインナー ベーコン とりにく	牛乳	こまつな かぼちゃ パセリ トマト	エリンギ コーン たまねぎ	662 23.5 25.3 2.73	
12	金	○	ごはん	たこてん おやこに すましじる	こめ ふ さとう	あぶら	とりにく たまご あぶらあげ たこ ぶたにく たら とうふ いとよだい	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ えだまめ だいこん ながねぎ	601 28.0 15.8 2.49	
15	月	○	ちばけんみんのひメニュー せきはん (ごましお)		いわしのみりんぼし ほうれんそうののりあえ とんじる	もちこめ さとう さといも	あぶら ごま	いわし ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ ささげ だいこん ごぼう ながねぎ	665 29.1 18.1 2.48
16	火	○	ごはん	コロッケ(ワス) あさづけ かきたまじる	じゃがいも でんぷん パンこ こめ こむぎこ	あぶら ごま バター	とりにく たまご あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな なのほな	キャベツ たまねぎ だいこん コーン しいたけ ながねぎ	619 20.0 18.9 2.62	
17	水	○	むぎごはん	ぼうぎょうざ スタミナいため マロニースープ かたぬきチーズ	こめ むぎ さとう マロニー こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく なると	牛乳 わかめ チーズ	にら にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ながねぎ	657 26.5 19.6 2.94	
18	木	○	テーブル ロール	あじアーモンドフライ シャーマンポテト ミネストローネ	パン さとう じゃがいも マロニー こむぎこ パンこ	あぶら アーモンド	ウインナー ベーコン だいず あじ	牛乳	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリ いんげんまめ	635 25.8 24.0 3.08	
19	金	○	ごはん	あまずにくだんご(2こ) はっぼうさい フルーツあんぱんポンチ	こめ さとう でんぷん パンこ あんぱんどうふ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく いか えび うすらたまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく きくらげ たけのこ キャベツ たまねぎ みかん もも パイン	726 32.7 19.9 2.95	
22	月	○	ごはん (ぶりかけ)	きんめだいのしろしょうゆやき きんぴら いんげんのみそしる ヨーグルト	こめ さとう ふ	あぶら ごま	きんめだい みそ さつまあげ あぶらあげ かつおぶし	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ えのき	640 26.4 16.1 2.24	
23	火	○	わかめ ごはん	ししゃもごまフライ(2ほん) にんじんしりしり けんちんじる	こめ さとう さといも パンこ こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	ししゃも ツナ たまご とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう しいたけ だいこん	683 25.5 25.3 3.31	
24	水	○	むぎごはん	えだまめサラダ ハヤシソース れいとうみかん	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター なまクリーム あぶら	ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく しめじ たまねぎ えだまめ マッシュルーム みかん	714 23.3 21.5 2.10	
25	木	○	しょくパン (いちごジャム)	マカロニグラタン グリーンサラダ ラビオリスープ パインアップル	パン パンこ マカロニ ジャム こむぎこ	バター	ベーコン ぶたにく	牛乳 チーズ	ブロッコリー チンゲンさい にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ パインアップル	636 22.6 20.5 3.02	
26	金	○	ごはん	さわらのみそふうみやき しおこんぶあえ にくじゃが	こめ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら ごま	さわら ぶたにく みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが えだまめ	672 28.7 16.6 2.34	
29	月	○	ごはん	ささみのあまからだれ ごまあえ とうふのみそしる	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし キャベツ ながねぎ しょうが	647 27.9 17.5 2.47	
30	火	○	ごはん	ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ カレーミート	こめ さとう	あぶら	たまご ハム ぶたにく だいず	牛乳 チーズ マッシュルーム	ピーマン にんじん トマト こまつな	きゅうり コーン セロリ しょうが りんご にんにく たまねぎ しめじ えんどうまめ	702 28.0 24.1 3.30	

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。  
 ★お米は、成田産こしひかり(1等米)を使用しています。  
 ★22日、25日のデザートと、2日の納豆は学校配送になります。

6月分の給食費は、**7月31日(金)**が納付日(振替日)です。  
 お早めに口座へ入金をお願いします。



学校給食摂取基準(3・4年生)

熱量: 650kcal  
 たんぱく質: 24.4g(範囲21.1g~32.5g)  
 脂質: 18.1g(範囲14.4g~21.7g)  
 食塩相当量: 2.0g以下

月平均

666  
 27.2  
 20.4  
 2.69