



# 献立予定表

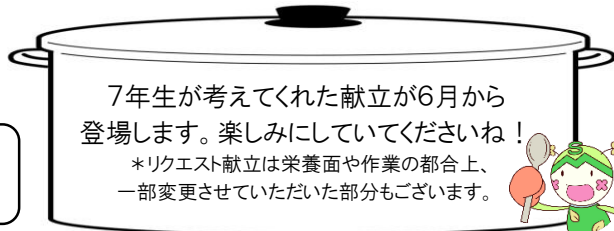
令和2年6月

下総みどり学園（後期課程）成田市学校給食センター下総分所

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て			主 な 材 料 と 働 き						エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	
		主 食	牛 乳	副 食	デ ザ ー ト そ の 他	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
1	月	麦ご飯	○	チキンカレー ツナコーンサラダ	ゴールデン キウイ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン にんにく しょうが グリーンズ キウイ きゅうり キャベツ	米 麦 じゃが芋 はちみつ 砂糖	油	864	27.7
<b>連絡お祝い献立</b>													
2	火	鮭わかめ ご飯	○	カラスカレイのみりんしょうゆ漬け 磯和え 豚汁	お祝い クレープ	カラスカレイ 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	もやし 大根 ねぎ ごぼう	米 麦 クレープ	油	775	30.8
献立作成者:石田晃輝さん 石川ラファエルさん 木内良さん 鈴木香寿美さん 櫻井唯奈さん <b>おすすめポイント</b> ☆みんながおいしく食べられる和食にしました。													
3	水	ご飯	○	アジフライ ソース 塩昆布とキャベツの和え物 たけのこの味噌汁	グレープ フルーツ	アジ かつお節 油揚げ ハム	牛乳 昆布 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たけのこ ねぎ グレープフルーツ	米 砂糖	油 ごま油 ごま	775	28.9
<b>6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べましょう!</b>													
4	木	ご飯	○	サーモンの西京漬け 高野豆腐とひじきの煮物 ぎょうざスープ	青りんご グミ	サーモン 凍り豆腐 鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しいたけ 白菜 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 グミ	油 ごま油	843	33.5
5	金	スパゲティ ナポリタン	○	かみかみ海そうサラダ	手作り おからバナナ ケーキ	ツナ ベーコン たまご おから	牛乳 海そう 粉チーズ	にんじん ピーマン	マッシュルーム キャベツ 枝豆 切干大根	スパゲティ 小麦粉 砂糖	油 ごま油 バター	851	28.8
8	月	ご飯	○	白身魚のねぎソース ごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	抹茶 プリン	ほき 豆腐 味噌 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	米 砂糖 プリン	油 ごま油 ごま	793	31.2
献立作成者:前田透和さん 松下響稀さん 遠藤優心さん 宮寄綾夏さん <b>おすすめポイント</b> ☆ビタミンが多く、低学年にもよるこんでもらえるような献立にしました。													
9	火	丸パン	○	ハンバーグ(デミグラスソース) ポイルキャベツ スライスチーズ ABCスープ	オレンジ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム セロリ オレンジ	パン 砂糖 マカロニ	油	839	36.9
10	水	麦ご飯	○	牛丼の具 桜えびと大根の和風和え	さくらんぼ (5個)	牛肉 桜えび 油揚げ	牛乳 のり	にんじん	ごぼう 玉ねぎ 大根 水菜 さくらんぼ	米 麦 砂糖	油	773	31.6
11	木	五目 チャーハン	○	キャベツぎょうざ(1個) 切干大根のごま和え	フルーツ 白玉	豚肉 たまご	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり にんにく しょうが 切干大根 バイン キャベツ ねぎ もも グリーンズ みかん	米 砂糖 白玉 小麦粉	油 ごま油 ごま	777	21.6
12	金	麦ご飯	○	いかのもろみ漬け 千草和え 肉じゃが	ひとくち みかん ゼリー (2個)	いか あぶらあげ ぎゅうにく	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	たまねぎ もやし キャベツ	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	805	34.3
<b>県民の日献立</b>													
15	月	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 落花生和え 鰯のつみれ汁	びわゼリー	豚肉 鰯 たまご 味噌	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	しょうが もやし キャベツ ねぎ 大根 ごぼう りんご	米 麦 砂糖 ゼリー 片栗粉	落花生	787	33.3
16	火	ご飯 (のりの佃煮)	○	スズキの甘塩 和風サラダ えびとうずらのたまごスープ	黒糖 ビーンズ	スズキ えび たまご 大豆	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こねぎ	えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	779	37.6
献立作成者:中川皓太さん 眞山天樹さん 岩立亮太さん 島田心羽さん 山崎絵梨さん <b>おすすめポイント</b> ☆ビタミンが多めなので、体調の悪い人などにもおすすめです。													
17	水	どんこつ しょうゆ ラーメン (中華めん) ☆	○	シューマイ(2個) 海そうサラダ	ガトー ショコラ	豚肉 なると	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ きゅうり ねぎ もやし コーン	中華めん 砂糖 ガトーショコラ 小麦粉	ごま油	809	32.0
18	木	麦ご飯	○	鶏の香味焼き のりマヨサラダ 五目スープ	青のり 小魚	鶏肉 かまぼこ たまご	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	にんにく しょうが ねぎ えのきたけ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ	米 麦 片栗粉	ごま ごま油 マヨネーズ	748	33.7
献立作成者:郡司隼さん 菅澤憲斗さん 岩瀬太希さん 堀越杏奈さん 日高詩音さん <b>おすすめポイント</b> ☆野菜を多く取り入れ、栄養バランスを考えました。													
19	金	たけのこ ひじき ご飯	○	鮭のマヨネーズ焼き しらす入りおひたし じゃが芋の味噌汁	ヨーグルト ☆	鮭 しらす ひじき 油揚げ かつお節	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれん草	たけのこ しいたけ キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	757	33.1
献立作成者:日下部聖心さん 大野魁斗さん 工藤太陽さん 藤崎玲愛さん 中野真綾さん <b>おすすめポイント</b> ☆中華風に考えました。チンジャオロースがおすすめです。													
22	月	ご飯	● ココア	チンジャオロース ツナとわかめのサラダ ワンタンスープ	アセロラ ミルク ゼリー	豚肉 ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん にら ピーマン	にんにく しょうが たけのこ きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし	米 ワンタン 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま油 ごま	822	30.2
23	火	黒糖 パン ☆	○	ポテトサラダ 小袋マヨネーズ チリコンカン	メロン	ハム ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ きゅうり にんにく メロン	パン じゃが芋 小麦粉 マカロニ	バター マヨネーズ	875	35.0
24	水	ご飯	○	ししゃもごまフライ(3個) ソース じゃが芋きんぴら すまし汁	チーズ	ししゃも さつま揚げ なると とうふ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	ごぼう えのきたけ	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま	869	32.1
25	木	ターメリック ライス	○	ドライカレー ごまだれサラダ ドレッシング	すいか	鶏肉 豚肉 だいず	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし マッシュルーム りんご すいか	米 麦 はちみつ	油 バター ごま	870	31.7
26	金	麦ご飯	○	ショーロンポー(2個) きゅうりと大根の中華漬け マーボーなす	冷凍 パイ	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 きゅうり たけのこ ねぎ なす パイン	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	849	32.1
29	月	ご飯	○	ほっけのたまりじょうゆ漬け 五目豆 えび団子のすまし汁	青梅 ゼリー	ちくわ えび だいず ほっけ 鶏肉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ごぼう しいたけ ねぎ	米 砂糖 ゼリー		768	34.5
30	火	麦ご飯	○	鶏のから揚げ(3個) 小松菜の磯香和え わかめの味噌汁	もち ゼリー	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ ねぎ	米 麦 じゃが芋 片栗粉 ゼリー	油	798	30.2

\*食材の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
\*はしを忘れずに持参しましょう。  
\*☆印のメニューは学校に直接配送されます。

**米、人参、キャベツ、小松菜、メロンは成田産(下総地区)です。**



学校給食摂取基準(中学生) エネルギー: 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	6月 平均値	エ	810
		たん	31.9
		脂	24.1
		塩	2.8

6月分の給食費振替日は7月31日(金)です。

