

令和3年



6月

よていこんだてひょう

成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

日	曜 日	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ぶくしょく	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		I値 [※] - (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	
												脂質(g)
食塩相当量(g)												
1	火	○	★ うどん	ごもくうどんじる あげだしとうふあんかけ しおこんぶとキャベツのあえもの チーズむしパン	とりにく あぶらあげ なると かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ しいたけ えのきだけ キャベツ きゅうり コーン	うどん かたくりこ さとう むしパン	あぶら ごまあぶら ごま	615 26.9 21.5 2.8	
2	水	○	ごはん	にらまんじゅう（1個職2個） とりにく&だいずのみそいため おふのみそしじる しろごまプリン	とりにく だいず みそ なると にらまんじゅう	牛乳	にんじん いんげん みつば	にんにく たけのこ しいたけ えのきだけ	こめ おふ さとう かたくりこ プリン	あぶら	610 25.7 18.5 2.0	
3	木	○	ごはん	ぶたにくのこうみやき きりほしだいこんのいために かきたまじる	ぶたにく とりにく だいず さつまあげ たまご	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	にんにく しょうが ねぎ きりほしだいこん しいたけ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	630 25.1 21.0 2.0	
6月4日～10日は「はとくちのけんこうしょうかん」です。よくかんでたべましょう！								たまねぎ にんにく しょうが グリンピース キャベツ きりほしだいこん オレンジ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ さとう	あぶら ごまあぶら	710 24.6 20.7 2.2	
4	金	○	むぎごはん	チキンカレー かみかみかいそうサラダ オレンジ	とりにく ツナ	牛乳 かいそう	にんじん					
7	月	○	むぎごはん	あかうおいちやほし こまつなのいそかあえ にくじゃが おさかなアーモンド	あかうお ぶたにく	牛乳 かたくちいわし	にんじん いんげん	もやし たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	675 27.2 21.6 1.3	
8	火	○	★ こくとうパン (あん&マーガリン)	ポテトサラダ チリコンカン クリームすいか	だいず ぶたにく あすき	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり にんにく クリームすいか	パン じゃがいも	マヨネーズ バター	687 24.6 26.8 2.1	
9	水	○	さけわかめ ごはん	いかフライ ソース ひじきとツナのサラダ ワントンスープ	いか さけ ツナ とりにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん にら	きゅうり たまねぎ	こめ むぎ さとう ワントン パンこ	あぶら	660 27.2 21.0 2.6	
10	木	○	むぎごはん	さんしょくどんのぐ 〔とりそぼろ・いりたまご いんげんのおかかあえ わかめのみそじる あおりんごグミ〕	とりにく かつおぶし みそ たまご	牛乳 わかめ	いんげん にんじん	しょうが たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも グミ	ごまあぶら あぶら	658 28.5 19.6 2.7	
3年生がさやむきをしてくれます					さばのピリからやき ごもくきんぴら えびとうすらたまごのスープ あおうめゼリー	さつまあげ えび さば えびとうすらたまご たまご		グリンピース しょうが ごぼう しいたけ たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう ゼリー	ごま あぶら ごまあぶら	652 28.2 19.2 2.8	
ちびけんみんなの日こんだて					ぶたにくのみそやき らっかせいあえ いわしのつみれじる あじさいゼリー	ぶたにく たまご みそ いわし	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが ねぎ だいこん ごぼう	こめ さとう かたくりこ ゼリー	らっかせい	622 26.1 19.0 1.6
16	水	○	ごはん	いわしのねぎソースがけ こんにゃくのおかかに けんちんじる	だいず どうふ とりにく ちくわ いわし かつおぶし あぶらあげ	牛乳	にんじん きぬさや こまつな	ねぎ しょうが だけのこ ごぼう だいこん	こめ さとう きぬさや かたくりこ	あぶら ごまあぶら	632 26.5 22.6 1.9	
17	木	○	ゆかりごはん	てづくりまつかぜやき きゅうりのなんばんづけ ごもくスープ	とりにく たまご みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ きゅうり たまねぎ だけのこ えのきだけ しいたけ	こめ パンこ さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	622 26.4 20.6 2.3	
18	金	○	ナン	トマトオムレツ イタリアンサラダ カレーミート メロン	ハム たまご ぶたにく だいず ぎんときまめ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが メロン	ナン	あぶら	610 27.2 26.5 2.7	
21	月	○	むぎごはん	タコdeたこやき（1個職2個） ぶたキムチ フルーツゼリー	ぶたにく	牛乳	にんじん にら	ねぎ はくさい しょうが にんにく みかん パイン もも	こめ むぎ たこやき ゼリー	ごまあぶら あぶら	638 17.1 21.2 0.7	
22	火	○	むぎごはん	えだまめシューマイ（1個職2個） チャプチェ サムゲタン レモンのムース	とりにく シューマイ	牛乳	にんじん にら こねぎ	しいたけ キャベツ だけのこ ねぎ もやし たまねぎ しょうが にんにく えだまめ	こめ むぎ さとう はるさめ ムース	ごまあぶら あぶら	590 23.0 17.9 1.6	
23	水	○	ごはん	さけのなんばんづけ ごもくまめ すいとんじる	だいず さけ とりにく ちくわ ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ ごぼう だいこん	こめ さとう さとう	あぶら	660 32.3 17.6 2.0	
24	木	○	むぎごはん	ぎゅうどんのぐ さくらえびとだいこんのわふうあえ さくらんぼ（3個職3個）	ぎゅうにく あぶらあげ さくらえび	牛乳 のり	みすな	ごぼう たまねぎ だいこん さくらんぼ	こめ むぎ さとう	あぶら	617 26.2 16.7 1.8	
25	金	○	むぎごはん	いかなんばんづけ ごまあえ あつあげのちゅうかに	いか あつあげ ぶたにく えび	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ だけのこ きくらげ たまねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ さとう かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	670 29.0 26.1 1.1	
28	月	○	ごはん (ひじきのり)	さばのレモンふうペッパーやき わふうサラダ とんじる	さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 ひじき のり	ほうれんそう にんじん	えのきだけ だいこん ねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら	658 30.5 24.6 2.7	
29	火	○	★ ばんだパン	とりにくのバジルやき ペンネボロネーゼ ポトフ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー にんにく スズキーニ キャベツ	パン ペンネ さとう じゃがいも	オリーブオイル	632 31.1 27.2 2.3	
30	水	○	むぎごはん	とりのからあげ（2個職3個） ひじきのいそに ぐたくさんみそじる	とりにく だいず あぶらあげ ちくわ どうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく だいこん ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	683 28.1 24.3 2.2	

*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、クリームすいか、メロンは
成田産(下総地区)です。

6月は食育月間
だよ！食べ物を
大切にしよう。



6月分の給食費振替日は
8月2日（月）です。



学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal
たんぱく質： 32.5g(範囲21.1～32.5g)
脂質： 21.6g(範囲14.4～21.7g)
食塩相当量： 2.0g以下

月平均

644
26.7
21.6
2.1