

令和3年



6月予定献立表

成田市学校給食センター下総分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価			
			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		I類II類 - (kcal)			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	
1	火	○	うどん★	五目うどん汁 揚げだし豆腐あんかけ 塩昆布とキャベツの和え物 チーズ蒸しパン	とり肉 油揚げ なると かつお節	牛乳 昆布	人参 小松菜	ねぎ 玉ねぎ しいたけ えのきだけ キャベツ きゅうり コーン	うどん 片栗粉 砂糖 蒸しパン	油 ごま油 ごま	770	33.7	24.8	3.5
2	水	○	ご飯	にらまんじゅう（2個） とり肉と大豆のみそ炒め おふのすまし汁 白ごまプリン	とり肉 大豆 みそ なると にらまんじゅう	牛乳	人参 いんげん 三つ葉	にんにく たけのこ しいたけ えのきだけ	米 おふ 砂糖 片栗粉 プリン	油	769	33.1	21.9	2.6
3	木	○	ご飯	豚肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 かきたま汁	豚肉 とり肉 大豆 さつま揚げ たまご	牛乳	人参 小松菜 小ねぎ	にんにく しょうが ねぎ 切干大根 しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 油	798	31.7	26.7	2.4
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！											879	29.8	24.8	2.8
4	金	○	麦ご飯	チキンカレー かみかみ海そうサラダ オレンジ	とり肉 ツナ	牛乳 海そう	人参	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ 切干大根 オレンジ グリーンピース	米 麦 じゃが芋 はちみつ 砂糖	油 ごま油	834	33.7	25.4	1.7
7	月	○	麦ご飯	赤魚一夜干し 小松菜の磯香和え 肉じゃが お魚アーモンド	赤魚 豚肉	牛乳 かたくちいわし	人参 いんげん	もやし 玉ねぎ	米 麦 じゃが芋 砂糖	油 アーモンド	912	32.1	32.8	3.1
8	火	○	黒糖パン★ (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	大豆 豚肉 あずき	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ きゅうり にんにく クリームすいか	パン じゃが芋	マヨネーズ バター	808	32.7	25.0	3.5
9	水	○	鮭わかめ ご飯	いかフライ ソース ひじきとツナのサラダ ワタンスープ	いか 鮭 ツナ とり肉	牛乳 ひじき チーズ	人参 にら	きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖 ワタん パン粉	油	800	34.7	23.0	3.3
10	木	○	麦ご飯	三色丼の具 (とりそばろ・炒り卵 いんげんのおかか和え わかめのみそ汁 青りんごグミ)	とり肉 かつお節 みそ たまご	牛乳 わかめ	いんげん 人参	しょうが 玉ねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋 グミ	ごま油 油	806	36.1	24.0	3.8
3年生がさやむきをしてください											806	36.1	24.0	3.8
11	金	○	ピースご飯	鯖のピリ辛焼き 五目きんぴら えびとうすら卵のスープ 青梅ゼリー	さつま揚げ えび 鯖 うすらたまご たまご	牛乳	人参 小松菜	グリーンピース しょうが ごぼう しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 砂糖 ゼリー	ごま油 ごま油	776	33.0	24.1	2.0
千葉県民の日献立											776	33.0	24.1	2.0
14	月	○	ご飯	豚肉のみそ焼き 落花生和え いわしのつみれ汁 あじさいゼリー	豚肉 たまご みそ いわし	牛乳	ほうれん草 人参 小松菜	キャベツ もやし しょうが ねぎ 大根 ごぼう	米 砂糖 片栗粉 ゼリー	落花生	776	32.2	26.8	2.3
16	水	○	ご飯	いわしのねぎソースがけ こんにゃくのおかか煮 けんちん汁	大豆 とうふ とり肉 ちくわ いわし かつお節 油揚げ	牛乳	人参 きぬさや 小松菜	ねぎ しょうが たけのこ ごぼう 大根	米 砂糖 里手 片栗粉	油 ごま油	767	32.4	24.6	2.9
17	木	○	ゆかり ご飯	手づくり松風焼き きゅうりの南蛮漬け 五目スープ	とり肉 たまご みそ	牛乳	人参 チンゲンサイ	しょうが ねぎ きゅうり 玉ねぎ たけのこ えのきだけ しいたけ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま油	756	33.6	32.2	3.5
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 豚肉 大豆 金時豆	牛乳	人参 ピーマン トマト	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく しょうが メロン	ナン	油	811	21.2	25.9	1.0
21	月	○	麦ご飯	タコdeたこ焼き（2個） 豚キムチ フルーツゼリー	豚肉	牛乳	人参 にら	ねぎ はくさい しょうが にんにく みかん バイン もも	米 麦 たこ焼き ゼリー	ごま油 油	745	29.5	21.8	2.2
22	火	○	麦ご飯	枝豆シューマイ（2個） チャプチェ サムゲタン レモンのムース	とり肉 シューマイ	牛乳	人参 にら 小ねぎ	しいたけ キャベツ たけのこ もやし 玉ねぎ 枝豆 ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 春雨 ムース	ごま油 油	825	40.6	20.8	2.5
23	水	○	ご飯	鮭の南蛮漬け 五目豆 すいとん汁	大豆 さけ とり肉 ちくわ 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 小松菜	ねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 砂糖	油	753	31.9	19.5	2.4
24	木	○	麦ご飯	牛丼の具 桜えびと大根の和風和え さくらんぼ（3個）	牛肉 油揚げ 桜えび	牛乳 のり	水菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 さくらんぼ	米 麦 砂糖	油	839	37.4	32.0	1.7
25	金	○	麦ご飯	いか南蛮漬け ごま和え 厚揚げの中華煮	いか 厚揚げ 豚肉 えび	牛乳	ほうれん草 人参	もやし キャベツ たけのこ きくらげ 玉ねぎ しょうが にんにく	米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖	ごま油 ごま油	796	36.4	29.0	3.3
28	月	○	ご飯 (ひじきの り)	鯖のレモン風ペッパー焼き 和風サラダ 豚汁	鯖 豚肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳 ひじき のり	ほうれん草 人参	えのきだけ 大根 ねぎ ごぼう	米 砂糖	油	820	39.9	34.1	2.9
29	火	○	ばんだパン★	とり肉のバジル焼き パンネポロネーゼ ポトフ	とり肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ セロリー にんにく スッキーニ キャベツ	パン ペンネ 砂糖 じゃが芋	オリーブオイル	864	35.9	31.0	2.7
30	水	○	麦ご飯	とりのから揚げ（3個） ひじきの磯煮 貝だくさんみそ汁	とり肉 とうふ 大豆 油揚げ ちくわ みそ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草	しょうが にんにく 大根 ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	油	805	33.4	26.2	2.7

*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（中学校）

月平均

熱量： 830kcal
たんぱく質： 41.5g(範囲26.9~41.5g)
脂質： 27.6g(範囲18.4~27.6g)
食塩相当量： 2.5g以下

805
33.4
26.2
2.7