



6月 よていこんだてひょう



令和3年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量	
			しゅしょく	ふくしょく	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		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質
1	火	○	セサミトースト	ツナサラダ つぶつぶコーンポタージュ バナナ	ツナ	牛乳 チーズ 大豆	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン バナナ	パン はちみつ さとう	ごま ドレッシング マーガリン	729 23.3 28.2 2.8
2	水	○	むぎごはん <small>本城小の3年生が さやをむきます</small>	あかうおのさいきょうやき そらまめ かんこくふうにくじゃが げんきヨーグルト	赤魚 みそ 牛肉	牛乳 ヨーグルト	赤パプリカ	そら豆 玉ねぎ ねぎ	米 麦 じゃがいも さとう	ごま 油	635 27.1 15.2 1.7
3	木	○	ごはん [ひじきふりかけ]	とりにくのこうみやき こまつなのいそかあえ かぼちゃもちじる	とり肉 ちくわ 油あげ かつお節	牛乳 ひじき のり	こまつな にんじん ほうれん草	ねぎ もやし だいこん ごぼう しいたけ	米 かぼちゃもち		591 27.6 13.4 2.1
歯と口の健康週間（4日～10日） マークはカルシウムがとれるメニューです。マークはかみごたえのあるメニューです。											
4	金	○	はつがまい ごはん	こんにゃくサラダ にくだんごとんさいのカレー クリームすいか	とり肉 ぶた肉	牛乳 大豆 チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ れんこん すいか	米	ドレッシング 油	689 21.4 18.1 2.4
7	月	○	むぎごはん	いかのレモンじょうゆ ツナとやさいのごまあえ どさんこじる	いか ツナ ぶた肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん パセリ こまつな	もやし 玉ねぎ コーン	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま バター	665 28.3 20.1 2.3
8	火	○	チャーメン	えだまめしゅうまい フルーツあえ ごもくあんかけ アーモンドこざかな	ぶた肉 たら いか えび うすら卵	牛乳 小魚	にんじん	えだ豆 みかん もも パイナップル はくさい キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ しいたけ	チャーメン ゼリー でん粉	ごま油 油 アーモンド	653 27.9 29.6 2.3
9	水	○	なめし	さばのカレーじょうゆやき ごまじゃこサラダ とうにゅういりとしじる	さば ぶた肉 油あげ みそ とうにゅう	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 麦 さとう さつまいも	ごま ごま油 油	625 28.1 19.5 3.0
10	木	○	とりめし	チーズいりかまほこのてんぷら しらたまじる りんご	とり肉 ちくわ 卵 油あげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しいたけ ごぼう だいこん ねぎ えのきたけ りんご	米 小麦 さとう でん粉 白玉もち	油	630 22.1 17.3 2.7
11	金	○	ごはん	あつやきたまご きゅうりのなんばんづけ いりどり コアヨーグルト	卵 とり肉 さつまあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん きぬさや	きゅうり ごぼう れんこん たけのこ しいたけ	米 さとう 里いも	ごま油 油	646 24.4 15.2 2.0
県民の日こんだて											
14	月	○	なのはな ごはん	いわしのかばやきふう ピーナッツあえ じゃがいものみそしる	卵 いわし 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 さとう じゃがいも	油 ピーナッツ	648 24.1 21.6 2.8
16	水	○	まるわりパン	ハンバーグトマトソース ラビオリスープ スライスチーズ メロン	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草 パセリ	玉ねぎ キャベツ メロン	パン さとう ラビオリ	油 バター	653 28.3 24.2 3.2
17	木	○	ごはん	かにしゅうまい ちゅうかあえ マーボーどうふ	かに たら かまほこ 卵 とうふ みそ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり きくらげ ねぎ しいたけ たけのこ	米 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油 油	681 26.3 20.0 2.7
18	金	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ ちぐさあえ だまこもちじる	とうふ とり肉 油あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	えのきたけ キャベツ もやし ねぎ	米 さとう でん粉 だまこもち	ごま油 ごま	602 21.7 15.7 1.6
21	月	○	むぎごはん	にくぎょうざ くらげのあえもの とりクッパ レモンソーダゼリー	ぶた肉 とり肉 卵 くらげ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり しめじ たけのこ しいたけ ねぎ	米 麦 さとう ゼリー	ごま油 ごま 油	656 22.1 16.8 2.7
22	火	○	メープル トースト	ひじきのマリネ カレーポタージュ さくらんぼ	卵 ハム とり肉 ベーコン	牛乳 ひじき チーズ 大豆	にんじん 黄パプリカ パセリ	きゅうり 玉ねぎ グリーンピース さくらんぼ	パン メープルシロップ さとう 小麦粉	マーガリン 油	678 24.9 25.2 2.9
23	水	○	ごはん	とうふハンバーグおろしソース さんしょくごまあえ さつまいものみそしる	とうふ とり肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	だいこん もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう さつまいも	ごま	627 21.7 16.3 2.4
24	木	○	チキンライス	オムライスようすやきたまご(ケチャップ) ブロッコリーのアーモンドあえ ABCスープ	とり肉 卵 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース キャベツ	米 麦 さとう マカロニ じゃがいも	バター アーモンド 油	618 24.6 16.3 2.9
25	金	○	むぎごはん [あじつけのり]	ししゃものなんばんづけ さといものそぼろに えびだんごのすましじる	ししゃも とり肉 えび	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 きぬさや	ねぎ たけのこ しめじ	米 麦 さとう 里いも	油	663 24.6 19.4 2.8
28	月	○	スパゲティ	コーンとかにかまほこのサラダ(マヨネーズ) ミートソース たまごドーナッツ	かに かまほこ 牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	スパゲティ ドーナッツ	油 マヨネーズ	695 25.5 25.6 2.5
29	火	○	えだまめ ごはん	まんだいのこうみあげ もやしのあえもの とうふとわかめのみそしる	まんだい とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	えだ豆 ねぎ もやし きゅうり コーン えのきたけ	米 でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油	614 26.9 20.9 2.7
30	水	○	ごはん	ぶたにくのみそふうみやき じゃがいものきんぴら かきたまじる	ぶた肉 みそ さつまあげ 卵 とうふ なると	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも でん粉	ごま ごま油	648 26.3 21.2 2.2

かむと 出る出るだえきパワー! だえきは、体の中でいろいろなはたらきをしてくれます

消化を助ける



びょうきをふせく



むし歯をふせく



歯をきれいにする



だえきをたくさん出すためには、ひとくち15~30回くらいを目安にかみましょう。

かみごたえのある料理



学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal 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：2.0g未満

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。
★米、小松菜、さつまいも、クリームすいかは成田市産です。
★2・11・21日のデザートは学校配送です。

●お知らせ●
6月分の給食費は、8月2日が納付日(振替日)です。
お早めに口座へのご入金をお願いします。