



6月 予定献立表



令和3年

本城小学校共同調理場（遠山中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)
			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		
					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	
1	火	○	セサミトースト <small>本城小の3年生が さやをむきます</small>	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 ナッツ	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	881 27.6 33.1 3.4
2	水	○	麦ごはん	赤魚の西京焼き そら豆 韓国風肉じゃが 元気ヨーグルト	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	802 33.7 17.3 2.1
3	木	○	ごはん 〔ひじきふりかけ〕	とり肉の香味焼き 小松菜の磯香あえ かぼちゃもち汁 チーズ	とり肉 ちくわ 油あげ かつお節	牛乳 ひじき のり チーズ	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		803 37.7 18.9 2.8
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	○	発芽米 ごはん	こんにやくサラダ 肉団子と根菜のカレー クリームすいか	とり肉 ぶた肉	牛乳 ナッツ 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	844 24.9 20.2 2.8
7	月	○	麦ごはん	いかのレモンじょうゆ ツナとやさいのごまあえ どさんこ汁	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	826 33.9 22.7 2.8
8	火	○	チャーメン	枝豆しゅうまい フルーツあえ 五目あんかけ アーモンド小魚	ぶた肉 たら いか えび うずら卵	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	810 32.1 36.4 2.6
9	水	○	菜めし	さばのカレーじょうゆ焼き ごまじゃこサラダ 豆乳入りとん汁 果汁グミ	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	グミ ごま ごま油 油	826 34.4 22.4 3.6
10	木	○	鶏めし	チーズ入りかまぼこの天ぷら 白玉汁 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 麦 さとう 小麦粉 でん粉 白玉もち	油	804 27.1 20.1 3.3
11	金	○	ごはん	厚焼きたまご きゅうりの南蛮漬け 炒り鶏 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	783 28.3 15.9 2.2
県民の日こんだて											
14	月	○	菜の花 ごはん	いわしのかば焼き風 ピーナッツあえ じゃがいものみそ汁	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	820 29.6 25.0 3.4
16	水	○	丸割りパン	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	799 34.0 27.9 3.9
17	木	○	ごはん	かにしゅうまい 中華あえ マーボーどうふ	かに たら かまぼこ 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	831 30.0 21.7 3.1
18	金	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ 千草あえ だまこもち汁 ウエハース	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 ウエハース	ごま油 ごま	802 26.5 19.7 1.9
21	月	○	麦ごはん	肉ぎょうざ くらげのあえもの 鶏クッパ 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	789 25.8 18.2 3.1
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 ナッツ	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	790 28.8 30.2 3.5
23	水	○	ごはん	とうふハンバーグおろしソース 三色ごまあえ さつまいものみそ汁	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	808 27.0 19.2 2.9
24	木	○ <small>シメツ ソビ</small>	チキンライス	オムライス用うす焼きたまご（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	764 28.8 17.7 3.4
25	金	○	麦ごはん 〔味つけのり〕	ししゃもの南蛮漬け 里いものそぼろ煮 えび団子のすまし汁	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	810 28.9 20.4 3.1
28	月	○	スパゲティ	コーンとかにかまぼこのサラダ（マヨネーズ） ミートソース たまごドーナツ	かにかまぼこ 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 ドーナツ	油 マヨネーズ	819 29.5 29.6 3.0
29	火	○	枝豆 ごはん	まんだいの香味揚げ もやしのあえもの とうふとわかめのみそ汁	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	791 35.5 24.9 3.2
30	水	○	ごはん	ぶた肉のみそ風味焼き じゃがいものきんぴら かきたま汁	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	830 33.2 26.1 2.6

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。



よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体により働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

●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。

学校給食摂取基準（12～14歳）

熱量：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

★成田市産★ 米、小松菜、さつまいも、クリームすいか

★学校配送★ 2・11・21日のデザート