



6月 よていこんだてひょう



令和3年

毎年6月は 食育月間です！

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	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(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		
1	火	○	ごはん	さけのわふうマヨソースがけ かぼちゃのそぼろに かきたまじる	こめ さとう でんぷん	あぶら	さけ とうにゅう ぶたにく たまご とりにく なると	牛乳	にんじん かぼちゃ さやえんどう ほうれんそう	ながねぎ しょうが たまねぎ しめじ	626 30.1 17.1 2.0
2	水	○	ごはん	メンチカツ さんしょくサラダ カレースープ	こめ こむぎこ じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく ウインナー	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり コーン キャベツ たまねぎ もやし にんにく	652 23.8 23.3 1.8
3	木	○	ごはん (きざみのり)	やきとりどんのぐ ちぐさあえ なすのみそしる スイートギョーザ	こめ さとう こむぎこ でんぷん さつまいも	あぶら バター こま こまあぶら	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	しょうが たまねぎ ながねぎ キャベツ なす もやし	648 30.3 18.5 2.1
4	金	○	ざっこく ごはん	ぶたやきにく さきいかサラダ とりじる かみかみグミ	こめ さとう ざっこく グミ	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく さきいか みそ とりにく とうふ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリ ごぼう だいこん しいたけ りんご	665 31.0 23.2 2.2
7	月	○	ごはん	いわしのサクサクあげ きゅうりのなんばんづけ しおにくじゃが	こめ さとう あげだま パンこ じゃがいも	あぶら こまあぶら	いわし ぶたにく	牛乳	にんじん はねぎ	きゅうり もやし たまねぎ	665 20.2 22.6 1.8
8	火	○	こめこパン (チョコクリーム)	さつまいもグラタン キャベツサラダ うずらたまごのスープ ミニトマト	パン さとう こむぎこ さつまいも チョコクリーム	あぶら バター	ベーコン ツナ とりにく とうふ うずらたまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな チンゲンサイ トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ しめじ しょうが	725 30.2 27.2 2.5
9	水	○	ひじき ごはん	チーバクんのあつやきたまご いんげんのうめあえ ぶたもやしじる きゅうにゅうプリン	こめ さとう じゃがいも プリン	こまあぶら こま	とりにく みそ あぶらあげ たまご かまぼこ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん にら	ごぼう うめ もやし たまねぎ しいたけ キャベツ しょうが にんにく	612 27.0 18.1 2.9
10	木	○	ごはん	ちばのやさいのわふうカレー とうふサラダ (ごまドレッシング) なりたさんクリームすいか	こめ こむぎこ いんげんまめ さといも	あぶら ドレッシング こま	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ ながねぎ だいこん はくさい すいか	701 23.1 20.6 1.9
11	金	○	ごはん	ちばっこさつま なすみそいため のりのスープ にんじんゼリー	こめ さとう ゼリー	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく みそ さつまあげ とりにく あつあげ	牛乳 のり	にんじん ピーマン みつば	にんにく しょうが なす たけのこ たまねぎ しめじ キャベツ ながねぎ	609 28.4 16.6 1.9
14	月	○	ごはん (なっとう)	さんがやき わふうサラダ とんじる びわ	こめ さとう でんぷん パンこ さといも	あぶら こま	なっとう あじ とりにく みそ ぶたにく とうふ たまご	牛乳 のり	にんじん しそ ほうれんそう	たまねぎ しょうが えのきたけ ごぼう だいこん ながねぎ びわ	663 33.2 19.4 2.3
16	水	○	むぎごはん	とりにくのさいきょうづけやき きりぼしだいこんのサラダ えびだんごのすましじる サワーゼリー	こめ おおむぎ ゼリー	あぶら	とりにく みそ ハム えびだんご	牛乳 わかめ	にんじん みずな	きりぼしだいこん きゅうり はくさい ながねぎ えのきたけ	608 29.0 15.1 2.5
17	木	○	ごはん	ままかりのりごまフライ おかかあえ こうやどうふのうまに	こめ さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら こま	ままかり ちくわ かつおぶし こうやどうふ ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ピーマン	しょうが たまねぎ たけのこ	655 27.2 21.0 1.8
18	金	○	ちゅうかめん	しょうゆラーメンスープ にくだんごもちこめむし かいそうサラダ さくらんぼ	ちゅうかめん さとう こめ でんぷん	あぶら こまあぶら	ぶたにく なると	牛乳 かいそう	にんじん にら	コーン しいたけ もやし たまねぎ ながねぎ キャベツ きゅうり たけのこ さくらんぼ	645 32.0 20.3 2.4
21	月	○	ごはん	ぶたにくのみそいため ごまあえ ごもくじる オレンジケーキ	こめ さとう こむぎこ さといも マーメイド	あぶら こま アーモンド	ぶたにく みそ とりにく たまご あぶらあげ とうにゅう	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう こまつな	しょうが たまねぎ えのきたけ もやし だいこん ながねぎ オレンジ	716 29.5 22.8 2.1
22	火	○	ツナピラフ	スコッチエッグ (トマトケチャップ) ブロッコリーサラダ オニオンスープ	こめ さとう マカロニ パンこ	炒め油	ツナ たまご とりにく ぶたにく ハム	牛乳 チーズ	にんじん パプリカ ブロッコリー こまつな	たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム にんにく グリンピース	606 26.2 22.1 2.5
23	水	○	ごはん (のりつくだに)	さわらのてりやき たくあんあえ じゃがベーじる ヨーグルト	こめ さとう じゃがいも	バター	さわら みそ ベーコン	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	670 29.8 19.4 1.9
24	木	○	ごはん	にんじんしゅうまい チンジャオロース タンタンめんふうスープ	こめ さとう こむぎこ でんぷん はるさめ	あぶら こまあぶら こま	すけとうだら ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ しょうが にんにく もやし	611 24.7 17.6 2.3
25	金	○	むぎごはん	かますのたつたあげ しおこんぶあえ ぶたけんちんじる ももゼリー	こめ ゼリー おおむぎ でんぷん さといも	あぶら こまあぶら	かます とうふ とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ	614 27.6 17.5 2.0
28	月	○	コーン トースト	ハムサラダ メキシカンシチュー れいとうみかん	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら	ハム ぶたにく だいす	牛乳 チーズ	にんじん トマト	コーン たまねぎ えだまめ セロリ マッシュルーム キャベツ グリンピース みかん	656 28.1 21.5 2.9
29	火	○	ごはん	さばのスタミナづけやき こんにやくサラダ ぶたにくとチンゲンサイのスープ	こめ でんぷん	こまあぶら ドレッシング	さば かまぼこ ぶたにく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ しょうが たけのこ たまねぎ えのきたけ	620 24.2 24.1 1.9
30	水	○	ごはん	ささみのレモンじょうゆがけ じゃこあえ めったじる あじさいゼリー	こめ さとう さつまいも でんぷん ゼリー	あぶら こまあぶら	とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳 ちりめん	にんじん ブロッコリー こまつな	だいこん しめじ ごぼう ながねぎ レモン	669 29.6 16.3 2.2

★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。

★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。

★6月分給食費の振替日は8月2日(月)です。

◆◆◆ 今月のメニュー紹介 ◆◆◆

4日(金) かみかみメニュー (歯と口の健康週間)

雑穀・ごぼう・さきいかなど、かみごたえのある食材を使用します。よくかんで食べましょう。

7日(月)～14日(月) 千葉県民の日にちなんだ献立

千葉県でとれる食材を活用します。千葉県の豊かな自然の恵みに感謝しながらいただきます。

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
6月平均	650kcal	27.9g (17%)	20.2g (28%)
		2.2g	