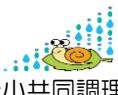


2021年



6月

よていこんだてひょう



成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						栄養価	
			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		I補材 -(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	しじつ 脂質	たんぱく質(g)	
											食塩相当量(g)	
1	火	○	ごはん	さけのしおこうじやき アスパラソテー けんちんじる こんぶつくだに	さけ ベーコン とりにく とうふ	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん こまつな	グリーンアスパラガス コーン エリンギ にんにく ごぼう だいこん しいたけ	こめ しおこうじ さといも きびざとう	オリーブオイル ごまあぶら ごま	624 27.8 14.4 1.7	
2	水	○	こんぶごはん	てりやきハンバーグ かりかりカレーおまめさん きのこけんちんじる	ぶたにく だいす とりにく とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ごぼう しめじ しいたけ ながねぎ	こめ さとう きびざとう でんぶん さといも	サラダあぶら ごまあぶら	671 27.0 20.8 2.4	
3	木	○	スパゲッティ	ミートソース ハートブレンオムレツ こんにゃくサラダ	ぎゅうにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	にんにく たまねぎ グリーンアスパラガス セロリ きゅうり キャベツ	スパゲッティ こむぎこ きびざとう	オリーブオイル バター	638 24.7 28.0 2.3	
4	金	○	ごはん	ユーリンチー スタミナいため フォーのスープ なめだけに かみかみするめ	とりにく ぶたにく するめ	ぎゅうにゅう	にら にんじん チンゲンサイ	ながねぎ キムチ たまねぎ しょうが にんにく はくさい えのきたけ	こめ でんぶん きびざとう フォー	あぶら ごまあぶら	696 31.8 19.4 2.9	
7	月	○	ちゃめし	ポテトのチーズやき ツナとやさいのごまあえ さわにわん	ぎゅうにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし ごぼう えのきたけ ながねぎ	こめ じゃがいも きびざとう はるさめ	サラダあぶら ごま	626 23.2 18.2 2.5	
8	火	○	おいなりごはん	きすのてんぷら しおこんぶあえ カレーうどん	あぶらあげ とりにく なる と	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ きびざとう うどん	ごま あぶら	609 24.3 20.9 2.9	
9	水	○	むぎごはん	とりにくのレモンしょうゆやき ひじきのマリネ とんじる にぼしとくるみのつくだに	とりにく ハム ぶたにく とうふ みそ かえりにぼし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しょうが れもん きゅうり だいこん ごぼう ながねぎ	こめ おおむぎ きびざとう さといも はちみつ	サラダあぶら くるみ ごま	699 31.1 22.1 2.7	
10	木	○	いりどり むぎごはん	ほきのバターやき あおのりポテト ジュリエンヌスープ さくらんぼ②	ほき ハム	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん とまと	キャベツ たまねぎ セロリ さくらんぼ	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら バター	621 22.2 16.0 2.5	
11	金	○	さらうどん	にらチヂミ さらうどんのぐ きゅうりのなんばんづけ かたぬきチーズ	ぶたにく いか えび うすだまご	ぎゅうにゅう チーズ	にら にんじん きぬさや	たまねぎ ながねぎ しょうが しいたけ たけのこ はくさい きゅうり	さらうどんめ ん こむぎこ でんぶん きびざとう	ごまあぶら ごま ラー油 サラダあぶら	633 25.2 28.0 3.0	
14	月	○	ごはん (あじつけのり)	ちばっこさつま ごもくまめ すましじる	さつまあげ だいす かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あじつけのり	にんじん	しいたけ ごぼう はくさい ながねぎ	こめ きびざとう でんぶん こんにゃく	あぶら	584 19.6 12.3 2.9	
16	水	○	キムチチャーハン	はるまき もやしとコーンのおひたし たんたんめんスープ	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ にんにく はくさい もやし コーン しょうが せんぎりたけのこ	こめ きびざとう	あぶら ごまあぶら ごま ラー油	663 24.9 29.0 3.1	
17	木	○	ウインナーパイ	ブレンオムレツ カラフルサラダ ミネストローネ アップルシャーベット	ウインナー オムレツ ハム ビーンズ	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ コーン パプリカ キャベツ セロリ	パイ マカロニ さとう	あぶら	617 25.7 32.5 3.3	
18	金	○	むぎごはん	にくだんごもちごめむし チンジャオロースー ワントンスープ かりかりあおのりおまめさん	ぶたにく だいす ひよこまめ しろいんげんま め	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	ピーマン にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ ながねぎ しいたけ	こめ おおむぎ きびざとう でんぶん ワントン	あぶら	645 24.8 16.7 1.8	
21	月	○	ごはん	さけのマリネソース かみかみサラダ じゃがいものみそじる のりのつくだに	ぎんざけ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ きざみのり	パセリ	たまねぎ レモンじる きりぼしだいこん キャベツ きゅうり ながねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも きびざとう	サラダあぶら ごま	673 25.1 18.7 2.5	
22	火	○	ごはん	ポークカレー チキンナゲット こだますいか	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ こだますいか	こめ じゃがいも	サラダあぶら	685 21.5 19.1 2.0	
23	水	○	ごはん	とりにくのねぎしおやき かぼちゃのそぼろに えびだんごのすましじる	とりにく えび とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	ながねぎ にんにく たまねぎ だいこん	こめ でんぶん きびざとう	ごま ごまあぶら あぶら	632 27.0 17.5 2.3	
24	木	○	バターロール	てづくりマカロニグラタン フレッシュトマトスープ メロン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ メロン	バターロールパン マカロニ こむぎこ パンこ じゃがいも きびざとう	サラダあぶら バター オリーブオイル	640 24.0 27.2 2.7	
25	金	○	むぎごはん	ぶたどんのぐ ほうれんそうののりあえ すましじる ヨーグルトむしパン	ぶたにく とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう きざみのり ヨーグルト わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし えのきたけ しいたけ ながねぎ	こめ おおむぎ きびざとう こむぎこ はちみつ	サラダあぶら	699 27.5 19.1 2.9	
28	月	○	むぎごはん	ぶたにくバーベキューソースがけ フレンチサラダ とうふのみそじる ピーマンのじゃこいため	ぶたにく ハム とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな ピーマン	しょうが れもん りんご キャベツ きゅうり コーン ながねぎ だいこん	こめ おおむぎ きびざとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら	682 27.9 25.0 2.7	
29	火	○	ゆかりごはん	あじのいそペフライ きりぼしだいこんのもの こらたまじる かりかりおまめさん	あじ さつまあげ あぶらあげ とりにく たまご だいす	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ えのきたけ	こめ きびざとう でんぶん さとう	あぶら	651 25.4 19.5 2.7	
30	水	○	ナン	スマイルポテト キーマカレー コールスローサラダ レモンゼリー	ぶたにく だいす ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり コーン レモン	ナン じゃがいも きびざとう こむぎこ セリー	サラダあぶら	629 25.5 24.7 2.9	

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

○学校配送は、11日のさらうどん、17日のアップルシャーベット、24日パン、30日のナン、ゼリーです。



学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal

たんぱく質： 24.0g(範囲21.1～32.5g)

脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)

食塩相当量： 2.0g以下

月平均

648

25.4

21.4

2.6