

令和4年



6月 予定献立表



成田市学校給食センター（中学校）

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補* (kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	塩分(g)	
1	水	○	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き 切干大根の煮物 豆腐のみそ汁 黒ごまプリン	豚肉 みそ さつまいも揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 椎茸 切干大根 長ねぎ にんにく	米 麦 砂糖 プリン	油	890 31.0 28.5 2.6	
2	木	○	ごはん	さばの香味ソース もやしのおひたし 肉じゃが	さば みそ かつお節 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	871 31.6 26.0 2.5	
3	金	○	ごはん	お好み揚げ (マヨネーズ & リース) チンジャオロースー ワンタンスープ セノビーゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐 糸より鯛 いか	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜 赤パプリカ	しょうが キャベツ にんにく 玉ねぎ 椎茸 たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 澱粉 ゼリー	ごま油 マヨネーズ	794 28.7 20.1 3.1	
4日~10日 歯と口の健康週間			鮭の黄金焼き ほうれん草ののり和え 呉汁 かみかみグミ		鮭 大豆 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	えのきたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 砂糖 かみかみグミ	マヨネーズ 油	840 32.9 26.1 2.2	
6	月	○	ごはん	アンサンブルエッグ ミネストローネ ヨーグルト	きなこと 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ いんげん豆 えんどう豆 ひよこ豆	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	824 29.8 31.5 2.8	
7	火	○	きなこ揚げパン	棒ぎょうざ 八宝菜 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 いか えび かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	みかん パインアップル もも しょうが にんにく 玉ねぎ さくらげ たけのこ キャベツ 長ねぎ	米 麦 杏仁豆腐 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	828 31.0 18.6 2.5	
8	水	○	麦ごはん	鶏肉のごまネーズ焼き きゅうりの南蛮漬け すまし汁 レモンカスターダルト	鶏肉 なたと 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	にんにく 白菜 しょうが ごぼう きゅうり 長ねぎ たけのこ 椎茸	米 砂糖 タルト	マヨネーズ ごま ごま油	824 33.2 26.3 3.9	
9	木	○	五目ごはん	かれいフライ (ソース) ごぼうサラダ 生揚げと野菜のうま煮	鶏肉 かねい 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう きゅうり 大根 たけのこ 椎茸	米 里芋 砂糖 澱粉 小麦粉 パン粉	油 ごま	851 33.2 24.1 2.3	
10	金	○	ごはん	チキンハーブ焼き コールスローサラダ カレーミート	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ セロリ 枝豆 りんご	米 小麦粉	油	875 37.9 27.5 3.3	
千葉県民の日 献立			いわし梅煮 ひじきの五目煮 豚汁 千葉県産牛乳プリン		いわし 鶏肉 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん	枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ 梅	米 砂糖 里芋 澱粉 プリン	油	872 34.2 27.1 2.8	
14	火	○	ごはん	えびしゅうまい (2個) 茎わかめのナムル ジャジャン豆腐	えび 豚肉 生揚げ たら みそ	牛乳 茎わかめ	小松菜 にんじん	もやし 長ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 澱粉 小麦粉	ごま油	812 31.6 23.2 2.6	
16	木	○	ごはん	あじアーモンドフライ かぼちゃのサラダ (マヨネーズ) お豆のクリームスープ アロエヨーグルト	あじ 鶏肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ ひよこ豆 いんげん豆	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 米粉	油 バター アーモンド 生クリーム マヨネーズ	858 34.6 30.7 2.8	
17	金	○	テーブルロール	ハンバーグ和風ソース 塩昆布和え いも団子汁 アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 いも団子 澱粉 ゼリー	油 ごま	843 27.9 22.0 2.5	
20	月	○	ごはん	ペンネラザニア風 海そうサラダ 米粉シチュー	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 わかめ 昆布 スキムミルク チーズ	チンゲン菜 にんじん アスパラガス トマト ピーマン	きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ	パン 砂糖 じゃがいも 米粉 ジャム 加工 小麦粉	油生クリーム バター	820 31.9 26.0 3.6	
21	火	○	食パン (マールドジャム)	鶏肉の明太焼き さんびらごぼう なすのみそ汁	鶏肉 たらこ さつまいも揚げ 油揚げ みそ さば いわし	牛乳 青のり のり	にんじん 小松菜	ごぼう なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 砂糖	マヨネーズ ごま ごま油	824 33.0 24.9 2.8	
22	水	○	麦ごはん (ふりかけ)	ほきのピカタ ポパイサラダ ポトフ	ほき 卵 ウインナー 豚肉 鶏肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	816 31.5 24.6 4.0	
23	木	○	キャロット ピラフ	春巻 ハンバーグサラダ 春雨スープ マンゴープリン	豚肉 鶏肉 くらげ みそ ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜	きゅうり もやし 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 春雨 小麦粉 米粉 澱粉 プリン	油 ごま ごま油	829 23.6 26.8 2.4	
24	金	○	ごはん	さわら西京焼き もやしのピリ辛和え 親子煮	さわら みそ 鶏肉 卵	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし コーン 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油 油	785 38.7 20.8 2.6	
27	月	○	ごはん	豚丼の具 ツナと野菜のごま和え キャベツのみそ汁 豆乳ブラマンジェ	豚肉 ツナ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ごぼう しょうが もやし キャベツ えのきたけ	米 砂糖 ブラマンジェ	油 ごま	801 29.6 22.0 2.4	
28	火	○	ごはん	ハムチーズピカタ 枝豆サラダ (ドレッシング) ポークカレー	ハム 卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ コーン 枝豆 きゅうり 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油	863 28.4 24.7 2.5	
29	水	○	麦ごはん	ししゃもの南蛮漬け (2本) ゆかり和え 炒り鶏 麦芽ゼリー	鶏肉	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	長ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう 椎茸 たけのこ 大根	米 砂糖 里芋 澱粉 ゼリー	油 ごま油	828 29.0 19.0 2.7	
30	木	○	ごはん									

- ★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。6月は食育月間です！
- ★お米は、成田市産こしひかり（1等米）を使用しています。
- ★1, 3, 7, 9, 14, 17, 20, 24, 28, 30日デザートは学校配送です。
- ★6月分の給食口座振替日は8月1日（月）です。お早めに口座への入金をお願いします。



学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	830kcal	836
たんぱく質	31.2g(範囲26.9~41.5g)	31.6
脂質	23.1g(範囲18.4~27.6g)	24.8
食塩相当量	2.5g以下	2.8