



6月 よていこんだてひょう



令和4年

成田市学校給食センター 玉造分所 (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		
			しゅしよく	ふくしよく	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		I類	
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんぱく質(g)	脂質(g)
1	水	○	むぎごはん	あじのあげに きりほしだいこんのもの むらくもじる	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	あじ さつまあげ あぶらあげ たまごとうふ	牛乳	にんじん こまつな	きりほしだいこん ながねぎ しいたけ	613 25.6 17.1 1.9	
2	木	○	きなこ あげパン	かいそうサラダ インドに	パン さとう じゃがいも	あぶら	きなこ ぶたにく さつまあげ	牛乳 わかめ こんぶ	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	きゅうり コーン たまねぎ	663 23.1 22.9 2.9	
3	金	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき ごまあえ つみれじる あじさいゼリー	こめ さとう ゼリー こむぎこ	ごま	ぶたにく いわし たら とうふ たまご	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	682 28.0 20.9 2.7	
6	月	○	ごはん	おやこやき おひたし ちくぜんに かみかみこざかな	こめ さといも さとう	ごまあぶら	たまご かつおぶし とりにく	牛乳 かたくちいわし	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし ごぼう しいたけ れんこん だいこん たまねぎ	591 26.1 13.6 2.0	
7	火	○	なめし	やさいコロッケ くきわかめのいためもの とうふのみそしる	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな さやいんげん ひろしまな	たけのこ ながねぎ たまねぎ コーン	659 21.9 20.4 2.9	
8	水	○	むぎごはん	さばのピリからやき ピピンパ トックのスープ	こめ むぎ さとう でんぷん トック	ごまあぶら ごま	さば ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく きりほしだいこん しいたけ ながねぎ	683 29.5 24.7 2.6	
9	木	○	まるパン スライス	ハンバーグトマトソース コールスローサラダ こめごシチュー オレンジ	パン さとう じゃがいも こめこ	なまクリーム バター	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン しめじ オレンジ	663 27.8 27.7 2.5	
10	金	○	ごはん	とりにくのこうみやき わふうツナサラダ よしのじる	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	とりにく ツナ あぶらあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ ながねぎ たけのこ	602 29.2 18.1 2.4	
13	月	○	ごはん	えだまめしゅうまい(2こ) ちゅうかあえ ジャジャンとうふ	こめ さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ	ごまあぶら ごま	かにかまぼこ ぶたにく なまあげ みそ とりにく	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ えだまめ	687 28.3 19.6 2.5	
千葉県民の日こんだて												
14	火	○	ごはん	いわしあげだまフライ ぶたどんのぐ けんちんじる にんじんゼリー	こめ さとう さといも ゼリー こむぎこ	あぶら	いわし ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	658 26.4 21.0 2.2	
16	木	○	ピタパン (スライサー)	ハッシュドポテト チリコンカン コンソメスープ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ウインナー ぶたにく だいす ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン きんときまめ	693 28.4 32.2 3.9	
17	金	○	ごはん	しろみぎかなのレモンしょうゆかけ みそドレッシングサラダ とりだんごじる	こめ さとう はるさめ でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ほき みそ とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ もやし コーン はくさい ながねぎ しいたけ しょうが レモン たまねぎ	642 25.8 20.7 2.1	
20	月	○	ごはん	あかうおのいちやほし そくせきづけ なまあげとやさいのうまに	こめ さといも さとう でんぷん	ごま あぶら	めぬけ とりにく なまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ だいこん たけのこ	618 29.7 15.3 2.1	
21	火	○	ごもくごはん	とりのからあげ きんぴら キャベツのみそしる さくらんぼゼリー	こめ でんぷん さとう ゼリー	あぶら ごま	とりにく さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ ながねぎ たけのこ	667 27.8 18.0 3.7	
22	水	○	むぎごはん	グリーンサラダ(ドレッシング) ポークカレー パインアップル	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぶたにく	牛乳	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	きゅうり たまねぎ にんにく りんご パインアップル	658 22.5 18.7 1.9	
23	木	○	しょくパン (ハニレパン)	とうふのグラタン コーンサラダ ミネストローネ	パン こむぎこ じゃがいも マカロニ はちみつ さとう	あぶら	とうふ たら ベーコン レンズまめ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ セロリ	625 22.6 22.0 2.6	
24	金	○	ごはん	てつなべぎょうざ チンジャオロースー はるさめスープ フルーツあんりんプリン	こめ さとう はるさめ こむぎこ あんりんプリン	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく	牛乳 かんてん	ピーマン にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ しいたけ キャベツ	647 22.8 17.7 2.1	
27	月	○	ごはん	さけのしおやき おかかあえ じゃがいものそぼろに	こめ じゃがいも さとう	あぶら	さけ かつおぶし ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	もやし キャベツ たまねぎ	650 29.3 16.4 2.4	
28	火	○	ごはん	にくだんご(2こ) かんてんサラダ とうがんのかきたまじる ヨーグルト	こめ でんぷん	あぶら	とりにく とうふ たまご	牛乳 かんてん わかめ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	きゅうり コーン とうがん しいたけ ながねぎ たまねぎ	635 24.0 16.4 1.8	
29	水	○	むぎごはん (ぶりかけ)	ししゃものなんばんづけ ひじきのごもくに とんじる	こめ むぎ さとう さといも でんぷん	あぶら ごま	あぶらあげ だいす ぶたにく とうふ みそ たまご いわし かつお	牛乳 ひじき ししゃも のり	にんじん	ながねぎ だいこん ごぼう	655 24.2 20.4 2.8	
30	木	○	テーブルロール	オムレツデミグラスソース パンキンポタージュ フルーツポンチ	パン さとう こめこ ゼリー	なまクリーム	たまご	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ パセリ	みかん もも パインアップル たまねぎ	727 26.1 23.2 2.1	

★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。

★お米は成田市産コシヒカリを使用しています。

★3・9・14・21・24・28日のデザートと16日のピタパンは学校配送になります。

◇◆おしらせ◆◇ 6月分の給食費の納付日(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)

熱量: 650kcal

たんぱく質: 24.4g(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

653

26.1

20.3

2.5