



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 | | たんぱく質(g) | 脂質(g) |
| | | | | | 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 | | | |
| 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 (スライズ) | 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) | 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 (ふりかけ) | 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