

令和4年



6月 よていこんだてひょう



6月は、食育月間です。普段の食生活をふりかえってみましょう！

成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

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	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補*-(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	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1	水	○	やきそば	えだまめシューマイ(1こ職2こ) だいすもやしののナムル はらじゆくドック	とりにく ぶたにく いか なた	牛乳	こまつな にんじん	だいすもやし たまねぎ キャベツ もやし えだまめ	さとう パンこ こむぎこ ちゅうかめん はらじゆくドック	ごまあぶら ごま あぶら	630	26.9	32.3
2	木	○	ごはん	ゆでたまご(しお) こんにやくサラダ チキンカレー	たまご とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	こまつな にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	758	29.4	25.9
3	金	○	【歯と口の健康週間6/4~10 かみかみ献立】 ごはん	ぶたにくのこうそうやき ごもくきんぴら かきたま汁 ぶどうグミ	ぶたにく さつまあげ たまご	牛乳	にんじん こまつな こねぎ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ しいたけ	こめ さとう かたくりこ グミ	ごまあぶら あぶら ごま グミ	683	26.3	22.9
6	月	○	むぎごはん	アジのスタミナやき マヨおひたし にくじゃが	かつおぶし ぶたにく アジ ハム	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	677	33.4	18.2
7	火	○	きなこ あげパン	かぼちゃサラダ ラビオリスープ オレンジ	ぶたにく きなこ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	たまねぎ はくさい オレンジ	パン パンこ さとう こむぎこ	あぶら マヨネーズ	637	20.0	24.6
8	水	○	むぎごはん	とりそぼろ・いりたまご いんげんのごまあえ ぐたくさんみそ汁	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	しょうが もやし だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	640	29.8	22.4
9	木	○	グリーンピース ごはん	とりささみのあまからだれ あさづけ だいこんのオイスターソースに	とり肉 とりにく あつあげ	牛乳	にんじん きぬさや	グリーンピース キャベツ きゅうり だいこん しいたけ にんにく しょうが	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま	683	32.3	20.4
10	金	○	チキンライス	てづくりマカロニグラタン にくだんごとキャベツのスープ	とりにく ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ コーン マヨネーズ キャベツ ながねぎ もやし	こめ パンこ はるさめ パンネ	バター あぶら ごまあぶら	671	31.4	23.2
13	月	○	むぎごはん	さけのしおやき こんにやくのおかか じゃがいものみそ汁 ヨーグルト☆	さけ とりにく ちくわ だいす かつおぶし みそ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	たけのこ たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	684	30.9	20.3
14	火	○	【千葉県民の日献立】 ごはん	いわしのさんがやき なっとうあえ けんちんじる ぎゅうにゅうプリン	いわし とりにく たまごみそ かつおぶし あぶらあげ とうふ	牛乳	しそ ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ しょうが だいこん ごぼう	こめ パンこ かたくりこ さとう プリン さといも	あぶら	686	33.2	21.9
16	木	○	ごはん	やきぎょうざ(2こ) チンジャオロースー ちゅうかぶうたまごスープ	ぶたにく ぶたにく たまご ベーコン とうふ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが しいたけ ながねぎ コーン キャベツ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	644	27.0	20.9
17	金	○	ナン	とりにくのハニーマスタードやき イタリアンサラダ カレーミート メロン	とりにく ハム ぶたにく だいす ぎんときまめ	牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが メロン	ナン はちみつ こむぎこ	あぶら	644	34.1	26.5
20	月	○	ひじきごはん	ししゃもごまフライ(2こ) ゆでえだまめ なすのみそしる	とりにく あぶらあげ ししゃも みそ	ひじき 牛乳	にんじん こまつな	えだまめ なす たまねぎ ながねぎ	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	638	26.9	22.6
21	火	○	むぎごはん	にくだんご(2こ) はっほうさい さくらんぼ(3こ)	とりにく ぶたにく いか えび うすらたまご	牛乳	にんじん きぬさや	キャベツ たけのこ きくらげ しょうが にんにく 玉ねぎ さくらんぼ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	608	25.8	19.6
22	水	○	パンネミート ソース	ベーコンチーズオムレツ ポテトサラダ	たまご ぶたにく ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり コーン たまねぎ セロリー なす マヨネーズ にんにく	じゃがいも パンネ	マヨネーズ バター オリーブオイル	654	27.6	30.1
23	木	○	ごはん	しろみざかなのねぎソースがけ ごもくまめ しらたまじる	ホキ だいす とりにく ちくわ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	にんにく しょうが ながねぎ ごぼう だいこん	こめ さとう しらたまもち	あぶら ごまあぶら	645	27.1	19.8
24	金	○	むぎごはん	しおこんぶとキャベツのあえもの ぶたどんのぐ ひややつこ	ハム かつおぶし ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	652	28.4	20.1
27	月	○	ごはん (ふりかけ)	さばのピリからやき ほうれんそうのりあえ とんじる	さば ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきたけ だいこん ながねぎ ごぼう	こめ さとう かたくりこ	ごま あぶら	634	30.8	21.3
28	火	○	テーブル ロール☆	フライドチキン にんじんのマリネ パンブキンポタージュ	とりにく ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり	パン かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら 生クリーム	698	30.9	28.2
29	水	○	むぎごはん	いかのしょうがやき はるさめサラダ マーボーとうふ	いか たまご とうふ ぶたにく ハム	牛乳	にんじん いら	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	676	35.7	20.2
30	木	○	むぎごはん	ぶたにくのごまだれやき チンゲンサイのいためもの かぶのみそしる	ぶたにく みそ ベーコン あぶらあげ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しょうが にんにく りんご コーン かぶ ながねぎ	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	627	25.5	23.9

- 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。
- はしを忘れずに持参しましょう。
- ☆印のメニューは学校に直接配送されます。

6月分の給食費は、8月1日(月)納付(振替)日です。

学校給食摂取基準(基準)	月平均
熱量: 650kcal	660
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	29.2
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	23.1
食塩相当量: 2.0g以下	2.5