

令和4年



6月予定献立表



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（後期課程）

| 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値*1 - (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 | ○ | 焼きそば | 枝豆シューマイ(2こ) 大豆もやしのものナムル 原宿ドック | とり肉 ぶた肉 いか なた | 牛乳 | 小松菜 人参 | 大豆もやし 玉ねぎ キャベツ もやし 枝豆 | 砂糖 中華めん 小麦粉 片栗粉 パン粉 原宿ドック | ごま油 ごま油 | 836 35.2 44.3 4.2 | |
| 2 | 木 | ○ | ごはん | ゆでたまご(塩) こんにゃくサラダ チキンカレー | 卵 鶏肉 | 牛乳 わかめ こんぶ | 小松菜 人参 | きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご | 米 麦 砂糖 じゃが芋 | 油 | 912 33.8 29.5 3.0 | |
| 3 | 金 | ○ | 【歯と口の健康週間6/4~10 かみかみ献立】 ごはん | ぶた肉の香味焼き 五目きんぴら かきたま汁 ぶどうグミ | ぶた肉 さつま揚げ たまご | 牛乳 | 人参 小松菜 ごねぎ | にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ しいたけ | 米 砂糖 片栗粉 グミ | ごま油 油 ごま | 823 30.9 26.6 2.4 | |
| 6 | 月 | ○ | 麦ごはん | アジのスタミナ焼き マヨおひたし 肉じゃが | アジ ハム かつお節 ぶた肉 | 牛乳 | ほうれん草 人参 いんげん | もやし 玉ねぎ | 米 麦 じゃが芋 砂糖 | 油 | 821 39.7 20.4 2.5 | |
| 7 | 火 | ○ | きなこ 揚げパン | かぼちゃサラダ ラビオリスープ オレンジ | ぶた肉 きなこ | 牛乳 | かぼちゃ 人参 小松菜 | 玉ねぎ はくさい オレンジ | パン 小麦粉 砂糖 パン粉 | 油 マヨネーズ | 806 24.6 30.1 2.9 | |
| 8 | 水 | ○ | 麦ごはん | とりそぼろ・炒りたまご いんげんのごま和え 具だくさんみそ汁 | とり肉 たまご とうふ あぶらあげ みそ | 牛乳 | 人参 小松菜 いんげん | しょうが もやし 大根 長ねぎ | 米 麦 砂糖 | 油 ごま | 787 36.6 27.1 3.3 | |
| 9 | 木 | ○ | グリーンピース ご飯 | とりささみの甘辛だれ 浅漬け 大根のオイスターソース煮 | とり肉 厚揚げ | 牛乳 | 人参 絹さや | グリーンピース キャベツ きゅうり 大根 しいたけ にんにく しょうが | 米 片栗粉 砂糖 | 油 ごま | 830 36.4 24.1 4.0 | |
| 10 | 金 | ○ | チキンライス | 手作りマカロニグラタン 肉団子とキャベツのスープ | とり肉 ぶた肉 | 牛乳 チーズ | 人参 ほうれん草 | 玉ねぎ しめじ コーン マッシュルーム キャベツ 長ねぎ もやし | 米 パン粉 春雨 パンネ | バター 油 ごま油 | 830 38.8 28.1 3.4 | |
| 13 | 月 | ○ | 麦ごはん | 鮭の塩焼き こんにゃくのおかか煮 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト☆ | さけ とり肉 ちくわ 大豆 かつお節 みそ | 牛乳 わかめ | 人参 絹さや | たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ | 米 麦 砂糖 じゃが芋 | 油 | 812 36.2 22.9 2.4 | |
| 14 | 火 | ○ | 【千葉県民の日献立】 ごはん | いわしのさんが焼き 納豆和え けんちん汁 牛乳プリン | いわし とり肉 たまご みそ かつお節 あぶらあげ とうふ | 牛乳 | しそ ほうれん草 人参 小松菜 | 玉ねぎ 長ねぎ しょうが 大根 ごぼう | 米 片栗粉 パン粉 砂糖 里芋 牛乳プリン | 油 | 842 40.6 26.2 3.6 | |
| 16 | 木 | ○ | ごはん | 焼きぎょうざ(2こ) チンジャオロースー 中華風たまごスープ | ぶた肉 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 長ねぎ コーン キャベツ | 米 砂糖 片栗粉 小麦粉 | 油 ごま油 | 764 32.3 23.7 2.4 | |
| 17 | 金 | ○ | ナン | とり肉のハニーマスタード焼き イタリアンサラダ カレーミート メロン | とり肉 ハム ぶた肉 だいず きんときまめ | 牛乳 チーズ | 人参 ピーマン | キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく しょうが メロン | ナン はちみつ 小麦粉 | 油 | 798 41.8 32.2 3.8 | |
| 20 | 月 | ○ | ひじきご飯 | ししゃもごまフライ(2こ) ゆで枝豆 なすのみそ汁 | とり肉 あぶらあげ ししゃも みそ | ひじき 牛乳 | 人参 小松菜 | えだまめ なす 玉ねぎ 長ねぎ | 米 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま | 油 ごま | 748 31.1 24.5 3.5 | |
| 21 | 火 | ○ | 麦ごはん | 肉団子(2こ) 八宝菜 さくらんぼ(3こ) | とり肉 ぶた肉 いか えび うすら卵 | 牛乳 | 人参 絹さや | キャベツ たけのこ さくらげ しょうが にんにく 玉ねぎ さくらんぼ | 米 麦 片栗粉 砂糖 | 油 ごま油 | 776 33.0 24.6 2.7 | |
| 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 ぶた肉 ベーコン ハム | 牛乳 チーズ | 人参 トマト | きゅうり コーン 玉ねぎ セロリー なす マッシュルーム にんにく | じゃが芋 パンネ | マヨネーズ バター オリーブオイル | 801 33.1 36.1 3.4 | |
| 23 | 木 | ○ | ごはん | 白身魚のねぎソースかけ 五目豆 白玉汁 | ホキ 大豆 とり肉 ちくわ あぶらあげ | 牛乳 こんぶ | 人参 小松菜 | にんにく しょうが 長ねぎ ごぼう 大根 | 米 砂糖 白玉もち | 油 ごま油 | 808 34.3 23.4 2.1 | |
| 24 | 金 | ○ | 麦ごはん | 塩昆布とキャベツの和え物 ぶた丼の具 冷奴(しょうゆ) | ハム かつお節 ぶた肉 | 牛乳 こんぶ | 人参 | キャベツ きゅうり ごぼう 玉ねぎ | 米 麦 砂糖 | ごま油 ごま | 804 34.4 23.7 2.8 | |
| 27 | 月 | ○ | ごはん (ふりかけ) | さばのピリ辛焼き ほうれん草ののり和え 豚汁 | さば ぶた肉 あぶらあげ とうふ みそ | 牛乳 のり | ほうれん草 人参 | しょうが えのきたけ 大根 長ねぎ ごぼう | 米 砂糖 片栗粉 | ごま油 | 794 39.1 26.5 3.1 | |
| 28 | 火 | ○ | テーブル ロール☆ | フライドチキン 人参のマリネ パンフキンポタージュ | とり肉 ベーコン ツナ | 牛乳 スキムミルク | 人参 かぼちゃ | しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり | パン 片栗粉 小麦粉 砂糖 | 油 生クリーム | 902 38.2 35.1 4.1 | |
| 29 | 水 | ○ | 麦ごはん | いかのしょうが焼き 春雨サラダ マーボー豆腐 | いか たまご とうふ ぶた肉 ハム | 牛乳 | 人参 なら | キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが | 米 麦 春雨 砂糖 砂糖 片栗粉 | ごま油 ごま油 | 832 43.6 23.8 3.5 | |
| 30 | 木 | ○ | 麦ごはん | ぶた肉のごまだれ焼き チンゲンサイの炒め物 かぶのみそ汁 | ぶた肉 みそ ベーコン あぶらあげ | 牛乳 | チンゲンサイ 人参 | しょうが にんにく りんご コーン かぶ 長ねぎ | 米 麦 砂糖 | ごま油 | 786 32.3 29.7 3.1 | |

・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。

・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。
お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準(中学校)

| | | |
|-------|---------------------|------|
| 熱量 | 830kcal | 815 |
| たんぱく質 | 31.2g(範囲26.9~41.5g) | 35.5 |
| 脂質 | 23.1g(範囲18.4~27.6g) | 27.7 |
| 食塩相当量 | 2.5g以下 | 3.0 |

月平均