

## 6月 よていこんだてひょう (か) 成田市美郷台小共同調理場 (小学校)

- 1				こんだてめい	おもなざいり			成田市美郷台小共同調理場(小学校)ようとはたらき 栄養価			
	曜日	牛乳	しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I补序 -(kcal)
					たんぱく質	むきしつ 無機質	t	ビタミン	たんすいかぶつ 炭水化物	いいつ 脂質	たんぱく質(g 脂質(g) 食塩相当量(g
1	水	0	ごはん	あじのいそベフライ ひじきのマリネ さわにわん トマト こぶくろソース	あじ ポンレスハム ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん フルーツトマ ト	きゅうり ささがきごぼう えのきたけ ながねぎ	こめ きびざとう はるさめ	なたねあぶら サラダあぶら	606 21.7 18.5 2.2
2	木	0	ベーグル	てづくりなすミートグラタン フレンチサラダ みしょうかん いちご&マーガリン	ぶたにく ボンレスハム	ぎゅうにゅう チーズ	とまと トマト ぱせり にんじん	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン みしょうかん	さとう イチゴ&マーガリ ン	オリープオイル なたねあぶら サラダあぶら	590 23.0 25.3 3.1
3	金	0	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき かりかりカレーおまめさん パスタスープ もも	とりにく だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが れもん だまねぎ キャベツ しめじ セロリ おうとうかん	こめ きびざとう でんぷん マカロニ	なたねあぶら バター	644 27.6 14.0 1.5
6	月	0	ごはん	さけのオイネーズやき ごぼうのごまあえ キャベツのみそしる メロンクリームソーダゼリー	さけ とうふ あぶらあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう キャベツ	こめ きびざとう こむぎこ でんぷん	マヨネーズ ごま なたねあぶら	706 23.8 23.7 2.2
7	火	0	ごはん	ガイヤーン あつあげのちゅうかに あんにんフルーツ	とりにく ぶたにく なまあげ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが おうとう バイン みかん	こめ きびざとう でんぷん ぜりー	ごま サラダあぶら ごまあぶら	701 31.6 21.8 2.1
8	水	0	むぎごはん	なつやさいチキンカレー ひじきサラダ さくらんぼ2こ	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ なす しょうが セロリ キャベツ きゅうり さくらんぼ	こめ おおむぎ きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら	633 20.4 19.8 2.3
9	木	0	ウインナーパイ	たれつきにくだんご カラフルサラダ ミネストローネ(だいず) アップルシャーベット	だんご ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	トマトピュー レ ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン あかパブリカ きいろパブリカ キャベツ セロリ トマト	こむぎこ マカロニ さとう	サラダあぶら オリーブオイル アップルシャー ベット	639 23.7 34.9 3.0
10	金	0	ごはん	とりにくガーリックバターやき ひじきのマリネ ポトフ さけ・たらこふりかけ	とりにく ポンレスハム ぶたにく さけ たらこ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	こめ きびざとう じゃがいも	バター サラダあぶら ごま	623 29.9 17.9 2.3
13	月	0	むぎごはん	ぶたどんのぐ きゅうりのなんばんづけ あられはんべんいりすましじる ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく はんぺん あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	しょうが たまねぎ きゅうり はくさい	こめ おおむぎ きびざとう	サラダあぶら ごまあぶら	599 23.0 14.9 2.4
14	火	0	むぎごはん	いわしうめに なりたのめぐみ・みさとピザ わかめスープ びわ	いわし ロースハム とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	ピーマン とまと にんじん	たまねぎ コーン しいたけ ながねぎ びわ	こめ ぎょうざのかわ	あぶら	628 27.5 17.0 2.4
16	木	0	バターロール	とりのからあげ いかサラダ ジュリエンヌスープ みしょうかん てづくりりんごジャム	とりにく いか ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ みしょうかん りんご れもんかじゅう	パン でんぷん きびざとう さとう	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら ごま	541 23.4 20.4 2.2
17	金	0	むぎごはん	ブルコギどん ちゅうかスープ サーターアンダギー	ぶたにく ぎゅうにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ しめじ にんにく ながねぎ もやし しいたけ	こめ おおむぎ はるさめ きびざとう こむぎこ くろざとう	ごま ごまあぶら サラダあぶら なたねあぶら	682 23.1 20.4 1.9
20	月	0	キムチチャーハン	てづくりはるまき はるさめスープ ひとくちいちごぎゅうにゅうプリン	ぶたに< ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	ながねぎ にんにく はくさいキムチ たけのこ しいたけ しょうが	こめ きびざとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ	サラダあぶら ごまあぶら なたねあぶら ひと口いちごぎゅ うにゅうプリン	577 21.6 18.6 2.5
21	火	0	ナン	タンドリーチキン アスパラいっぽん! キーマカレー ヨーグルト	とりももかわな し ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく しょうが れもん グリーンアスパラガス たまねぎ	ナン こむぎこ きびざとう	なたねあぶら バター サラダあぶら	668 36.0 24.9 2.7
22	水	0	サフランライス	ハッシュドビーフ スマイルポテト(低1こ高2こ) こだますいか	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん とまと	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム こだますいか	こめ じゃがいも こむぎこ きびざとう じゃがいも	バター なまクリーム サラダあぶら	630 18.0 20.4 1.9
23	木	0	おいなりごはん	えびフライ てづくりいもだんごスープ しおこんぶあえ	あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ しいだけ キャベツ きゅうり	こめ きびざとう じゃがいも でんぷん	ごま なたねあぶら	629 20.2 24.1 2.1
24	金	0	わかめごはん	ボテトのチーズやき フレッシュトマトスープ メロン	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ メロン	こめ じゃがいも きびざとう	サラダあぶら オリーブオイ ル	601 20.5 16.6 2.9
27	月	0	むぎごはん	にくだんごもちごめむし (低1こ高2こ) ちゅうかどんのぐ コールスローサラダ	ぶたにく いか えび うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ しょうが 干ししいたけ たけのこ はくさい キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ きびざとう でんぷん	サラダあぶら ごまあぶら	642 25.7 19.5 2.3
28	火	0	むぎごはん	ししゃもいそベフライ もやしときゅうりのおひたし キャベツのみそしる さくらんぼ2こ	ししゃも とうふ あぶらあげ かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやしきゅうり キャベツ さくらんぼ	こめ おおむぎ	なたねあぶら ごま	550 19.0 16.2 1.9
29	水	0	ごはん	ぶたにくのねぎしおいため あおのりボテト きのこけんちんじる オレンジ	ぶたにく とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ もやし れもん だいこん ごぼう しいだけ えのきたけ なめこ オレンジ	こめ でんぷん じゃがいも さといも	サラダあぶら ごま なたねあぶら ごまあぶら	558 19.1 16.2 1.8
30	木	0	むぎごはん	ユーリンチー ちゅうかスープ ブロッコリーとコーンのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ながねぎ たまねぎ もやし しいたけ コーン	こめ おおむぎ でんぷん きびざとう さとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま サラダあぶら	633 27.4 17.4 2.0
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。				学校給食摂取基準		· ·	月平均
学村	交配总	ば,	2日ベーグル, 6日	ゼリー,9日シャーベット,16日パン				熱量:	650kcal	110,205=	626
		4	。 eベスアレ-	。 =生きること ~ 6月に	しょくいくげっかり	リアさし			24.0g(範囲2 18.1g(範囲1		24.2 20.1
	Ů.	U I	~ .0	ることを見直し				食塩相当量:			2.3

