

令和4年



# 6月 よていこんだてひょう

公津の杜中学校学校給食共同調理場（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	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値 - (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)
1	水	○	はなやかごはん	ししゃもいそペフライ のりマヨあえ なめこ汁 プチトマト 2こ	豆腐	牛乳 ししゃものり	ほうれん草 プチトマト	キャベツ れんこん なめこ 長ねぎ	米 麦	サラダ油 白ごま マヨネーズ	621 22.9 20.8 2.3	
2	木	○	ごはん	にらまんじゅう ちゅうかさサラダ マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉	牛乳	にら にんじん	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 はるさめ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	635 23.1 20.4 2.2	
3	金	○	むぎごはん	ポークカレー 小松菜のガーリックソテー 成田のクリームすいか	ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし コーン クリームすいか	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	658 22.0 20.1 2.0	
6	月	○	ごはん	あじのたつたあげ わかめサラダ とん汁 アンデスメロン	あじ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ メロン	米 小麦粉 米粉 砂糖 里芋	サラダ油 ごま油 白ごま	639 27.6 15.8 2.4	
7	火	○	ぶどうパン	手作りポテトグラタン イタリアンサラダ ヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり バナナ みかん缶 パイン缶	ぶどうパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 バター	690 21.5 22.8 1.9	
8	水	○	むぎごはん	さけのからしみそやき ポパイサラダ 五目汁 かじゅうグミ	さけ かつお節 とり肉 油揚げ	牛乳 ちりめん	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし 大根	米 麦 砂糖 里芋	白ごま	642 29.3 19.5 2.1	
9	木	○	むぎごはん (のり)	まつかぜやき ひじき五目に かぶのみそ汁	とり肉 ぶた肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき のり	にんじん さやいんげん かぶ葉	長ねぎ しょうが たけのこ かぶ	米 麦 パン粉 砂糖	サラダ油 白ごま	639 28.5 18.9 2.6	
10	金	○	ごはん	まんだいのこうみあげ なっとうあえ さわにわん わらびもち	まんだい なっとう ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう えのきたけ 大根 干しいたけ	米 片栗粉 小麦粉	白ごま サラダ油	642 27.6 16.1 2.1	
13	月	○	むぎごはん	マーミーナチャンプルー きゅうりとじゃこのナムル サンラータン バナナ	ぶた肉 あつあげ かつお節 豆腐 たまご	牛乳 ちりめん	こまつな にんじん	もやし きゅうり 干しいたけ えのきたけ バナナ たけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	654 26.0 19.7 1.8	
14	火	○	ごはん	いわしのかばやき れんこんサラダ きりぼし大根のみそ汁 ピーナツハニー	いわし ハム 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが れんこん きゅうり キャベツ 切干大根	米 砂糖	サラダ油 白ごま 落花生	651 23.8 21.5 2.7	
16	木	○	ミートソース スパゲッティ	ほうれん草おろし アスパラガスのソテー	玉子 ベーコン ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん トマト ほうれん草	コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	677 27.4 28.5 2.2	
17	金	○	ごはん	とりにくのからあげレタス おかかあえ けんちん汁 ひと口みかんゼリー	とり肉 かつお節 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが レモン汁 キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 片栗粉 三温糖 砂糖 里芋	サラダ油	679 29.3 17.4 2.2	
20	月	○	ごはん	さばのオレンジソースに きりぼし大根のにつけ とりどせ汁 プチトマト 2こ	さば さつま揚げ とり肉 おから たまご	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな プチトマト	切干大根 しょうが ごぼう 本しめじ 長ねぎ	米 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	632 24.2 20.9 2.2	
21	火	○	むぎごはん	手作りハンバーグ きのこのサラダ やさいスープ	牛肉 ぶた肉 大豆 たまご ハム	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン えのきたけ 本しめじレモン汁 干しいたけ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 サラダ油	654 28.6 20.2 1.9	
22	水	○	むぎごはん	ほきフライ わふうサラダ こんさいのみそ汁 さくらんぼ 2こ	ほき 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ さくらんぼ	米 麦 砂糖	サラダ油	642 21.9 17.5 2.1	
23	木	○	ごはん	たこ天 じゃここんぶサラダ すきやき風にももの かみかみ大豆	たこ 牛肉 豆腐 大豆	牛乳 昆布 ちりめん	こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ 長ねぎ 白菜	米 砂糖 しらたき おふ	白ごま ごま油 サラダ油	640 29.5 19.6 2.5	
24	金	○	ナン	ドライカレー えだまめサラダ フライドポテト とみさとすいか	ぶた肉 大豆 ひよこ豆 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆 すいか	ナン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	650 29.4 23.9 2.6	
27	月	○	むぎごはん	赤うおのいちやほし ばいせんごま和え つみれ汁 アセロラゼリー	赤魚 いわしつみれ 豆腐	牛乳	チンゲン菜 にんじん こまつな	もやし キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦	白ごま サラダ油	646 28.2 18.5 2.2	
28	火	○	ごはん	かにかまたまごまき ゆでえだまめ じゃが芋と生あげそぼろに	かにかま 玉子 ぶた肉 あつあげ	牛乳	さやいんげん	枝豆 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油	648 28.2 19.4 1.8	
29	水	○	ごはん	酢豚 きゅうりともやしのナムル フルーツミックス	ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ パプリカ きゅうり もやし もも缶 みかん缶 パイン缶	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	643 22.5 15.8 1.6	
30	木	○	チキンライス	オムライスシート コーンサラダ ベーコンとポテトのスープ ソフールげんきヨーグルト	とり肉 玉子 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油	664 23.9 20.6 2.4	
給食回数 21 回					学校給食 摂取基準 (4年)		熱量: 650kcal たんぱく質: 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質: 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量: 2.0g以下		月平均		650 26.0 19.9 2.2	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												

ちばのめぐみだっぶり献立  
15日の「県民の日」にちなんで、千葉のおいしい食材をだっぶりつかいました。

