



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
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		からだ体をつくるもと		からだ体のちょうしをととのえるもと	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(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	
10	月	○	ごはん	チキンカレー たこてん ヨーグルトあえ	こめ じゃがいも でんぷん ナタデココ	あぶら	とりにく たら たこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく りんご もも みかん パインアップル キャベツ	660 23.0 16.5 2.2
11	火	○	ごはん	にくだんご(2こ) きんぴらごぼう はるキャベツのみそしる	こめ さとう パンこ	ごまあぶら ごま	とりにく ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ えのきたけ	600 22.8 16.7 2.1
12	水	○	むぎごはん	にしよくどんぐり (とりそぼろ・いりたまご) ほうれんそうののりあえ にくどうふ	こめ むぎ さとう ふ	あぶら	とりにく たまご ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん さやいんげん しょうが えのきたけ たまねぎ しいたけ	680 33.0 23.9 2.4
13	木	○	レモンクリーム トースト	ブロッコリーサラダ ポークシチュー	パン じゃがいも さとう	バター なまクリーム あぶら	ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり コーン レモン	684 23.7 30.5 3.3
14	金	○	ごはん	ハンバーグたまねぎソース マカロニサラダ かきたまじる	こめ さとう でんぷん マカロニ	あぶら マヨネーズ (たまごなし)	ぶたにく とりにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり しいたけ ながねぎ	679 25.2 25.5 2.2
17	月	○	チキンライス	ほうれんそうとポテトのグラタン あおなソテー とうふスープ ヨーグルト	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら オリーブオイル バター	ベーコン とりにく ウインナー ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ スキムミルク	ほうれんそう ごまつな にんじん チンゲンサイ コーン しいたけ たけのこ ながねぎ たまねぎ	637 24.1 19.5 3.0
18	火	○	☆にゅうがくおめでとう☆ ごはん	とりにくのマーマレードやき おかかあえ おいわいすましじる おいわいゼリー	こめ ふ マーマレード ゼリー	あぶら	とりにく とうふ かつおぶし はんぺん (たら・さめ)	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん にんにく もやし キャベツ ながねぎ	601 29.4 14.1 2.3
19	水	○	むぎごはん (ふりかけ)	かまぼこのてんぷら ひじきのマリネ さわにわん	こめ むぎ こむぎこ さとう	ごま あぶら	ハム だいす ぶたにく かまぼこ (たら・えぞ) かつおぶし	ぎゅうにゅう のり ひじき チーズ	にんじん ごまつな なのはな きゅうり ごぼう しいたけ ながねぎ	667 22.3 22.1 3.0
20	木	○	コッペパン スライス	フランクフルトケチャップソース にんじんサラダ はるやさいのクリームに	パン こめこ さとう	なまクリーム バター あぶら	フランクフルト とりにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん アスパラガス たまねぎ キャベツ かぶ にんにく	649 27.0 29.0 3.1
21	金	○	ごはん	めばるのしょうゆづけ しらたきいため けんちんじる レモンムース	こめ じゃがいも さとう ムース さといも	ごまあぶら あぶら	めばる ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな はねぎ ごぼう ながねぎ だいこん しいたけ	605 27.4 17.1 1.9
24	月	○	ごはん	にらまんじゅう ナムル なまあげのちゅうかに	こめ さとう じゃがいも でんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく たら なまあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら ごまつな もやし たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ しょうが	626 23.9 20.3 1.8
25	火	○	わかめごはん	さかなのごまネーズやき きりぼしだいこんのもの とんじる	こめ さとう	マヨネーズ (たまごなし) ごま あぶら	シルバー(ぎんひら) あぶらあげ ぶたにく とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんにく しょうが だいこん ごぼう ながねぎ	660 29.7 22.2 3.0
26	水	○	むぎごはん	ドライカレー はるのアスパラガスサラダ ABCマカロニスープ	こめ むぎ さとう こむぎこ マカロニ じゃがいも	あぶら	ぶたにく だいす ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー トマト ピーマン アスパラガス にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	680 26.4 20.7 2.8
27	木	○	テーブルロール パン	チキンハーブばんこやき コールスローサラダ パンプキンポタージュ	パン パンこ こめこ	オリーブオイル なまクリーム あぶら	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん かぼちゃ パセリ バジル にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	678 29.9 26.1 2.7
28	金	○	ごはん	はつがつおのオーロラソース なっとうあえ わかたけじる いちごゼリー	こめ でんぷん さとう ゼリー	あぶら	 かつお なっとう かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう たけのこ ながねぎ たまねぎ	636 23.4 14.3 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、成田産コシヒカリ(1等米)を使用しています。
- ★17日・18日・21日・28日デザートは学校配送です。



学校給食摂取基準(基準)	月平均
熱量: 650kcal	650
たんぱく質: 24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.1
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.2
食塩相当量: 2.0g以下	2.5

ご入学・ご進級おめでとうございます!
給食センターでは職員一同、楽しい給食時間となることを願い、心を込めておいしく安全な給食を作ります。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

- 成長期に合わせた栄養バランスのとれた食事内容を考えています。
- 地域でとれた食材や旬の食材を取り入れ、行事食、郷土料理、児童の考えた献立などバラエティー豊かな献立を工夫しています。
- かつおやしいたけなど天然の素材でとっただしを使用し、安全な原材料選びや産地の確認をしています。



おうちのかたへ
おうちで食べたことのない食品がありましたら一度おうちで試すなどしてみてください。



学校給食の写真を掲載しています。
成田市ホームページ→子育て・教育→市立学校→学校給食→給食の写真【学校給食センター玉造分所】



4・5月分(2ヶ月分)の給食費は6月30日(金)が納付日(振替日)です。お早目に口座への入金をお願いします。