令和5年

６ 月 予 定 献 立 表

6月は食育月間です
「食べること」から生きる力をつけましょう

成田市学校給食センター　（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名 主食	献立名 副食	主な材料とはたらき 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	木	○	ごはん	チキンナゲット（2個） ジェノバ風サラダ ハヤシソース	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく ﾏｯｼｭﾙｰﾑ きゅうり バジル	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 バター オリーブ油 生クリーム	823 29.0 26.3 2.9
2	金	○	ごはん	さわらカレー焼き 大豆のいそ煮 鶏団子汁 チーズ（2個）	さわら 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 ひじき チーズ	にんじん 小松菜	しょうが 大根 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 でん粉	ごま油 油	802 36.2 17.8 2.7
5	月	○	ごはん （ふりかけ）	大豆と干しえびのかき揚げ ツナと野菜のごまあえ 沢煮椀　ゼリー	ツナ　豚肉 豆腐 大豆	牛乳 干しえび こんぶ 青のり	ほうれんそう にんじん 三つ葉	もやし たけのこ ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ しそ	米　砂糖 小麦粉 でん粉 ゼリー	ごま 油	795 23.7 24.1 1.9
6	火	○	テーブルロール パン	フライドチキン ごぼうサラダ 米粉のコーンポタージュ	鶏肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ	パン　小麦粉 でん粉 米粉	油 ごま バター 生クリーム	847 29.1 36.6 3.3
7	水	○	麦ごはん	赤魚ピリ辛焼き くきわかめのナムル トックスープ　きなこプリン	めばる 鶏肉 きな粉	牛乳 くきわかめ	ほうれん草 にんじん にら チンゲンサイ	もやし 大根 長ねぎ にんにく	米 麦 トック プリン	油 ごま	781 31.7 17.8 2.3
8	木	○	ごはん	豚肉のねぎ塩炒め 梅あえ なめこのみそ汁　ミニドーナツ	豚肉 豆腐 かまぼこ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん にら 小松菜	にんにく 長ねぎ もやし なめこ きゅうり 大根 レモン	米 砂糖 ドーナツ（卵）	ごま油 ごま	794 27.9 23.5 3.2
9	金	○	ごはん	いかフリッター（2個） キャベツサラダ チキンカレー	鶏肉 いか	牛乳 青のり オキアミ	にんじん	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	油	821 28.6 21.7 2.2
12	月	○	ごはん	ルーロー飯の具 春巻き 中華コーンスープ	豚肉 うずら卵 鶏肉 豆腐	牛乳	小松菜 パプリカ にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ たけのこ にんにく しょうが コーン 長ねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	857 30.2 28.6 3.1
13	火	○	黒糖パン （はちみつ）	シルバーレモン焼き かぼちゃサラダ 白花豆のクリームシチュー	シルバー 鶏肉 みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ かぼちゃ	玉ねぎ きゅうり レモン	パン パン粉 米粉 じゃがいも 砂糖 さつまいも 白花豆 はちみつ	生クリーム バター 油 マヨネーズ（卵なし）	875 34.5 29.8 2.9
14	水	○	千葉県民の日献立―千葉県の食材を使って― キャロットピラフ	豚肉トマトソースがけ ひじきと枝豆のサラダ 千葉野菜のコンソメスープ 牛乳プリン	豚肉 ハム 鶏肉	牛乳 ひじき チーズ	トマト にんじん パセリ ピーマン	玉ねぎ きゅうり 枝豆 キャベツ コーン	米 砂糖 じゃがいも プリン	油	860 32.0 28.8 3.9
16	金	○	ごはん	メンチカツ じゃがいもとこんにゃくの炒め物 キャベツのみそ汁	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根	米 じゃがいも 砂糖	油	845 28.6 28.8 2.5
19	月	○	ごはん	あじ竜田揚げ マヨおひたし けんちん汁　サワーゼリー	あじ かつお節 鶏肉 豆腐 ハム	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	米 里芋 でん粉 ゼリー	油 ごま油	791 29.6 23.5 2.1
20	火	○	バターロール パン （あんずジャム）	チキンハーブ焼き アスパラガスソテー ミネストローネスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	アスパラガス にんじん トマト	にんにく コーン エリンギ 玉ねぎ セロリ	パン じゃがいも 砂糖 ジャム	オリーブ油	796 38.9 27.8 3.2
21	水	○	麦ごはん	さばのオレンジソース煮 ほうれん草のりあえ 生揚げと野菜の煮物	さば 鶏肉 生揚げ うずら卵	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん	えのきたけ 大根 たけのこ しょうが オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉 マーマレード	油	831 32.7 27.0 2.1
22	木	○	ごはん	魚のマヨこうじ焼き くきわかめの炒め物 えのきのみそ汁　ワッフル	めだい みそ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 くきわかめ	にんじん ほうれん草	しょうが たけのこ 大根 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 ワッフル（卵）	油 ごま マヨネーズ（卵なし）	821 30.3 25.7 2.7
23	金	○	ごはん	ドライカレー 野菜コロッケ ポトフ	豚肉 大豆 ウインナー	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん さやいんげん	玉ねぎ セロリ しょうが にんにく りんご コーン キャベツ かぶ	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	846 28.9 24.3 3.3
26	月	○	ごはん	いわし梅煮 塩昆布サラダ いも団子汁 パンナコッタ（はちみつレモン） 梅雨時期にとれるいわしを入梅いわしといいます。銚子ではいわし祭りが行われます。	いわし 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり もやし 大根 長ねぎ しいたけ	米 でん粉 じゃがいも パンナコッタ	ごま ごま油	782 26.3 21.2 2.3
27	火	○	食パン （チョコクリーム）	ハンバーグデミグラスソース ラタトゥイユ ABCマカロニスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	なす ピーマン ズッキーニ トマト にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも チョコクリーム	オリーブ油	874 32.2 39.7 3.3
28	水	○	麦ごはん	いなだ照り焼き 納豆あえ とん汁　ヨーグルト	いなだ 納豆 かつお節 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	長ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 砂糖	油	852 34.3 25.2 2.1
29	木	○	ごはん	にらまんじゅう 切干大根のナムル マーボー豆腐	豆腐 豚肉 鶏肉 ハム みそ	牛乳	にら 小松菜	にんにく しょうが しいたけ たけのこ 長ねぎ もやし 切干大根 キャベツ	米 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油 ごま	810 29.6 24.4 3.4
30	金	○	ごはん	チキンみそかつ おかかあえ 肉じゃが　青りんごゼリー	鶏肉 みそ かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも ゼリー	油	873 35.4 17.8 2.8

★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。
★5日、7日、8日、14日、19日、20日、22日、26日、28日、30日の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：	830kcal	827
たんぱく質：	31.2g(範囲26.9～41.5g)	30.9
脂質：	23.1g(範囲18.4～27.6g)	25.7
食塩相当量：	2.5g以下	2.8

6月分の給食費は7月31日（月）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。