

# 令和5年 6月予定献立表

大栄分所（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		1杯分 (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		食塩相当量(g)
1	木	○	ごはん	ハンバーグ和風ねぎソース ほうれん草と油あげのみそ汁 小松菜のごまあえ	とり肉 ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ごまつな	えのきたけ ねぎ 玉ねぎ キャバツ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま	758	29.7
2	金	○	ごはん	春巻き ワンタンスープ くらげのあえもの みかんゼリー	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん なら	玉ねぎ もやし きゅうり キャバツ しいたけ	米 ワンタン 砂糖 ゼリー 小麦粉 春雨 でん粉 小麦粉 米粉	油 ごま油	852	24.1
★歯と口の健康週間★（4日～10日） マークは噛みごたえのある料理です。												
5	月	○	ごはん	ぶたどんの具 けんちん汁 ごますあえ	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん ねぎ きゅうり もやし	米 砂糖	ごま ごま油	817	33.8
6	火	○	パンダパン	かぼちゃグラタン スパゲティミートソース イタリアンサラダ（ドレッシング） カル鉄ヨーグルト	ぶた肉 ツナ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト チーズ	にんじん トマト パプリカ かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム キャバツ	パン 小麦粉 スパゲティ	油 ドレッシング バター	830	31.7
7	水	○	麦ごはん	にくだんご和風ソース 根菜カレー こんにやくサラダ（ドレッシング） すいか	とり肉	牛乳 ｽｷﾞﾈｲ わかめ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ れんこん 枝豆 すいか	米 麦 砂糖	油 バター ドレッシング	895	29.9
8	木	○	ごはん	さくらマス外付け（ソース） のっぺい汁 キャバツのおかかあえ りんご	さくらマス とり肉 とうふ 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ごまつな パセリ	だいこん ねぎ しいたけ もやし キャバツ りんご 玉ねぎ	米 でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	771	29.3
9	金	○	ごはん	ぎょうざ はっほうさい チンジャオロース 歯と口の健康週間ゼリー	ぶた肉 いか えび うずら卵 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン なら	はくさい 玉ねぎ しいたけ だけのこ キャバツ	米 でん粉 ゼリー 小麦粉 大豆粉 砂糖 もち米粉	ごま油 油	819	37.9
12	月	○	キャロット ピラフ	とり肉のレモンペッパー焼き コンソメスープ ツナサラダ（ドレッシング） 野菜とくだものゼリー	とり肉 ウィンナー ツナ	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	キャバツ 玉ねぎ コーンレモン	米 じゃがいも ゼリー	ドレッシング 油	872	33.0
13	火	○	丸パン	フライドチキン コーンとかぼちゃのスープ グリーンサラダ	とり肉	牛乳 ｽｷﾞﾈｲ わかめ	かぼちゃ にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン キャバツ	パン 小麦粉 でん粉 大豆粉	油	648	23.1
6月15日は県民の日 ★千産千消費 千葉県産や成田市産の食材を多く使った献立です★												
14	水	○	ごはん	いわしさんが焼き 大栄みそ汁 ほうれん草のアーモンドあえ 千葉県産牛乳プリン	いわし たら ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ キャバツ もやし	米 さつまいも 砂糖 パン粉 プリン でん粉	アーモンド	765	30.9
16	金	○	ごはん	あじフライ（ソース） 肉団子と白菜のスープ パンパンジーサラダ アセロラゼリー	あじ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい もやし ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 春雨 ゼリー 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま油	792	33.5
19	月	○	ごはん	ぶた肉のさんみ焼き どさんこ汁 切り干し大根の炒め煮	ぶた肉 とうふ みそ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん	ねぎ 玉ねぎ 切干大根 しいたけ 枝豆 コーン	米 じゃがいも 砂糖	ごま バター 油 ごま油	894	42.0
20	火	○	コッペパン	とり肉のマーマレード焼き クリームシチュー フルーツポンチ	とり肉 ベーコン	牛乳 ｽｷﾞﾈｲ わかめ	にんじん パセリ	キャバツ 玉ねぎ マッシュルーム しめじ みかん もも パイン レモン汁	パン マーマレード ゼリー 砂糖	油	853	35.6
21	水	○	ごはん	まんだいの香味揚げ なすと油あげのみそ汁 キャバツの塩昆布あえ ラフランスゼリー	まんだい とうふ 油揚げ みそ かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ なす 玉ねぎ キャバツ きゅうり	米 でん粉 米粉 小麦粉 ゼリー	ごま油 ごま油	765	33.4
22	木	○	ごはん	とり肉の照り焼き 小松菜とじゃが芋のみそ汁 キャバツのたくあんあえ ソファールストロベリー	とり肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 ヨーグルト	ごまつな	玉ねぎ キャバツ はくさい きゅうり たくあん	米 砂糖 じゃがいも	ごま	821	36.0
23	金	○	ごはん	キムタクごはんの具 中華風コンソメスープ もやしのナムル	ぶた肉 とうふ 豆乳	牛乳	にんじん なら ごまつな	キムチ ごぼう つぼ漬け ねぎ 玉ねぎ コーン もやし	米 砂糖	ごま ごま油	771	27.1
26	月	○	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース すまし汁 干草あえ	ぶた肉 とり肉 とうふ 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん ごまつな	だいこん レモン汁 しいたけ ねぎ キャバツ もやし たまねぎ	米 砂糖 パン粉	ごま ごま油 油	724	30.4
27	火	○	うどん	大豆と干しエビのかき揚げ カレーうどんのつゆ 高野豆腐とひじきの煮物 メロン	なると とり肉 油揚げ 大豆 高野豆腐 えび	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな 三つ葉	玉ねぎ ねぎ しいたけ 枝豆 メロン	うどん 砂糖 小麦粉 でん粉	油 ごま油	782	31.4
28	水	○	ごはん	さばごまみそ焼き 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 磯辺あえ	さば とうふ 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ もやし	米 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	736	27.7
29	木	○	ごはん	ポーク焼売 中華丼の具 アツメとカリフラワーのマヨサラダ 冷凍パイ	ぶた肉 なると うずら卵 いか えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	はくさい 玉ねぎ きくらげ カリフラワー パイ	米 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油 マヨネーズ	877	37.5
30	金	○	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き とうふとしめじのみそ汁 こんにやくサラダ	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうがりんご しめじ ねぎ きゅうり	米		778	33.8

★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。

## よくかんで食事をしましょう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

## かみごたえのある食品をとり入れよう

固いもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど



今月の地元産は

- 【さつまいも】 JA成田
- 【メロン】 萩野宏彰（吉岡）
- 【にんじん】 伊東泰則（多良良）
- 伊藤耕佑（川上）
- 【ぶた肉】 6/14 飯田裕一（大栄十余三）

## 学校給食摂取基準（中学校）

	月平均
熱量：830kcal	801
たんぱく質：34.3g(範囲26.9～41.5g)	32.0
脂質：23.1g(範囲18.4～27.6g)	24.0
食塩相当量：2.5g以下	2.8

●●お知らせ●●  
6月分の給食費は、7月31日が納付日(振替日)です。  
お早めに口座へのご入金をお願いします。