



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	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補正 (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ 無機質	たんぱく質	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	木	○	クロワッサン	手作りチキングラタン れいとうみかん ジュリエンスープ	とりにく ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ ムッシュム みかん キャベツ セロリ	クロワッサン パンネ こめこ パンこ	あぶら	602 28.7 27.3 2.4	
2	金	○	ごはん	あかうおのさいきょうやき ぶたにくとこんにゃくのいために すましじる ばくがゼリー	あかうお なんと ぶたにく とうふ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ごぼう ながねぎ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	628 30.8 14.3 2.1	
5	月	○	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき かぼちゃのサラダ(マヨネーズ) ラビオリスープ かじゅうグミ	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	しょうが レモン たまねぎ えだまめ キャベツ	こめ さとう かじゅうグミ こむぎこ	アーモンド マヨネーズ	697 29.7 17.2 1.9	
6	火	○	ごもくごはん	さばのしおこうじやき きりほしだいこんのもの とりだんごじる	さば さつまあげ あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ きりほしだいこん しいたけ ながねぎ しょうが たまねぎ	こめ さとう はるさめ でんぶん	あぶら	648 26.0 25.9 3.5	
7	水	○	むぎごはん	にんじんのマリネ ポークカレー れいとうパイ	ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり にんにく りんご パイ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	692 24.3 19.7 1.8	
8	木	○	コッペパン スライス	ごもくパオズ かんてんサラダ やきそば	ぶたにく とりにく こうやどうふ えび	牛乳 かんてん わかめ ひじき	にんじん ブロッコリー ピーマン	きゅうり コーン しょうが キャベツ ちやし たまねぎ	パン やきそばめん こむぎこ ばんこ	あぶら	636 26.0 19.5 3.4	
9	金	○	ごはん	いかごまフライ コーンサラダ じゃがいものみそじる	いか あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ さとう じゃがいも ばんこ	あぶら ごま	645 22.7 21.4 2.0	
12	月	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき わふうツナサラダ けんちんじる	ぶたにく ツナ とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ ごぼう だいこん しいたけ ながねぎ	こめ さとう さといも	ごまあぶら	673 28.6 24.4 2.1	
13	火	○	ごはん	むらさきいももち ナムル マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にはら	ちやし にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ	ごま ごまあぶら あぶら	667 24.4 21.1 2.0	
14	水	○	むぎごはん (ふりかけ)	いわしタルタルフライ ほうれんそうののり和え ふるさとじる にんじんゼリー	いわし ぶたにく とうふ みそ かつお たまご	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな パセリ	えのきたけ だいこん たまねぎ	こめ むぎ さとう ばんこ じゃがいも ゼリー	あぶら マヨネーズ ごま	692 23.6 22.1 2.4	
16	金	○	ごはん	やさしいコロッケ (ソース) ひじきのごもくに とうふのみそじる	あぶらあげ だいず とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ながねぎ たまねぎ とうもろこし いんげん	こめ さとう さといも じゃがいも ばんこ	あぶら	672 21.0 19.8 2.8	
19	月	○	ごはん	シルバーのオイネーズやき ごもくきんぴら さわにわん	シルバー さつまあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ たけのこ だいこん たまねぎ えのきたけ ながねぎ	こめ さとう	マヨネーズ あぶら ごま	641 26.3 20.9 2.6	
20	火	○	ごはん	たこてん あさづけ にくじゃが	ぶたにく たら たこ	牛乳	にんじん	キャベツ しょうが 千切りだいこん たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら	628 25.5 12.7 2.6	
21	水	○	むぎごはん	はるまき ちゅうかくらげあえ はるさめスープ ヨーグルト	くらげ とりにく ハム ぶたにく	牛乳 わかめ ヨーグルト ひじき	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし ながねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが	こめ むぎ さとう はるさめ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	658 20.7 19.5 2.0	
22	木	○	こくとうパン	にくだんご あおなのソテー つぶつぶコーンポタージュ	とりにく ウィンナー ベーコン	牛乳	こまつな にんじん パセリ	にんにく エリンギ コーン たまねぎ	パン こめこ	ナブ オイル バター なまクリーム あぶら	613 22.0 22.5 2.7	
23	金	○	ごはん	チキンナゲット 2こ こんにゃくサラダ カレーミート	とりにく ぶたにく だいず	牛乳 チーズ スキムミルク	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ セロリ えだまめ りんご	こめ さとう こむぎこ でんぶん	あぶら	706 28.1 27.4 3.0	
26	月	○	ごはん	チーズかまぼこ きんぴらとんどのぐ キャベツのみそじる フィッシュビーンズ	たら いとよりだい ぶたにく とうふ みそ だいず	牛乳 チーズ たまご いわし	こまつな	しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ えのきたけ	こめ さとう ふ	あぶら ごま	633 30.4 16.4 3.2	
27	火	○	ごはん	あじのおおじそみそやき しおこんぶあえ えびだんごのすましじる アセロラゼリー	あじ みそ えび とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ながねぎ たまねぎ あおじそ	こめ でんぶん ゼリー	ごま	605 26.8 13.8 2.6	
28	水	○	むぎごはん	えだまめしゅうまい 2こ なまあげのちゅうかに カットオレンジ	ぶたにく とりにく なまあげ うすらたまご	牛乳	にんじん こまつな	たけのこ しいたけ たまねぎ しょうが オレンジ えだまめ	こめ むぎ さとう でんぶん ばんこ	あぶら	702 29.1 22.4 1.9	
29	木	○	まるパン スライス	ハンバーグデシグ ヲリス ポパイサラダ ポトフ	ぶたにく とりにく ウィンナー	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	ムッシュム キャベツ たまねぎ セロリ	パン さとう じゃがいも	あぶら	687 27.9 29.6 3.3	
30	金	○	ごはん	とりにくのからあげ きゅうりのなんばんづけ つみれじる	とりにく いわし たら たまご とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ	こめ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ごま	626 28.5 16.8 2.9	

★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、成田市産こしひかり(1等米)を使用しています。
★1・8・22・29日のパンと、2・14・21・27日のデザートは、学校配送です。

6月分の給食費は7月31日(月)が納付日(振替日)です。お早めに口座への入金をお願いします。



学校給食摂取基準 (基準)		月平均
熱量	650kcal	655
たんぱく質	24.4g(範囲21.1~32.5g)	26.2
脂質	18.1g(範囲14.4~21.7g)	20.7
食塩相当量	2.0g以下	2.5