

令和6年



6月予定献立表



成田市学校給食センター（中学校）

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)
					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	脂質(g) 食塩相当量(g)
3	月	○	ごはん	鶏肉のごまネーズ焼き 和風ツナサラダ 春雨スープ チーズタルト	鶏肉 ツナ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり えのきたけ 長ねぎ 椎茸	米 砂糖 春雨 タルト	マヨネーズ ごま ごま油	885 36.2 30.5 2.4
4	火	○	ミルクロール	いかカレーフライ グリーンサラダ 白花豆のクリームシチュー 果汁グミ	いか 豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ 白いんげん豆	パン じゃが芋 米粉 パン粉 小麦粉 果汁グミ	油	847 31.8 32.5 2.7
5	水	○	麦ごはん	チーズかまぼこ 豚丼の具 白玉汁	かまぼこ (豚・卵・豆) 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 生姜 椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 白玉もち		812 32.1 17.7 3.4
6	木	○	五目ごはん	あじのピリから焼き くきわかめの炒め物 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	あじ 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 くきわかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	たけのこ 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま ごま油	790 34.2 19.0 4.4
7	金	○	ごはん	にらまんじゅう ナムル ジャジャン豆腐	豚肉 タラ 生揚げ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし 長ねぎ たけのこ 椎茸 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃが芋 澱粉 小麦粉	ごま ごま油	825 29.4 24.4 2.5
10	月	○	ごはん	白身魚のレモンソースがけ そくせきづけ 親子煮	ほき かつお節 鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん	レモン きゅうり キャベツ 大根 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉	油 ごま	834 39.9 23.0 2.5
11	火	○	コッペパン (キャラメルクリーム)	コーンクリームグラタン コールスローサラダ ミネストローネ はちみつレモンゼリー	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ セロリ ひよこ豆	パン マカロニ じゃが芋 砂糖 小麦粉 ゼリー キャラメルクリーム	バター	793 23.8 26.2 2.9
12	水	○	麦ごはん	海そうサラダ ポークカレー 冷凍パイナップル	豚肉	牛乳 わかめ 昆布 くきわかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく 生姜 玉ねぎ りんご パイナップル	米 麦 砂糖 じゃが芋	ごま 油	800 24.5 20.0 2.5
13	木	○	ごはん	豚肉のしょうが焼き おかか和え 筑前煮	豚肉 かつお節 鶏肉 うすら卵	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし キャベツ ごぼう れんこん 大根	米 砂糖 里芋	ごま油	845 37.1 24.5 2.4
14	金	○	千葉県民の日こんだて ごはん	いわしの揚げ玉フライ ひじきの五目煮 豚汁 にんじんゼリー	いわし 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 里芋 小麦粉 ゼリー	油	811 27.6 23.7 2.5
17	月	○	ごはん	鮭の塩焼き 五目きんぴら なすのみそ汁 かぼちゃプリン	鮭 さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 プリン	ごま 油	790 29.7 22.5 2.8
18	火	○	ベーグル	チキンかつ にんじんのマリネ ナポリタン	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ピーマン	玉ねぎ きゅうり キャベツ マッシュルーム	ベーグル 砂糖 小麦粉 スパゲッティ パン粉 米粉	油	804 32.4 31.1 3.6
19	水	○	麦ごはん	棒ぎょうざ チンジャオロースー もやしたんたんスープ	豚肉 みそ 豆乳	牛乳 寒天	ピーマン にら にんじん	生姜 にんにく たけのこ もやし キャベツ 長ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ラー油 ごま	849 33.5 25.6 3.2
20	木	○	菜めし	和風肉団子（2個） ごま和え けんちん汁 ワッフルドック	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜 大根葉 広島菜	もやし キャベツ 大根 ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 里芋 ワッフルドック	ごま ごま油	805 26.1 24.2 3.4
21	金	○	ごはん	ししゃも南蛮漬け（2本） 塩こんぶ和え 肉じゃが	豚肉	牛乳 ししゃも 昆布	にんじん さやいんげん	長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 澱粉	油 ごま	813 27.0 19.2 2.7
24	月	○	ごはん	さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 とうがんのかきたま汁	さば さつま揚げ 油揚げ みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん	切り干し大根 冬瓜 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 澱粉	油	832 28.8 28.5 2.9
25	火	○	まるパン (ほうろくチーズ)	ハンバーグトマトソース コーンサラダ パンブキンポタージュ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん かぼちゃ パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 米粉	油	886 37.0 36.4 3.6
26	水	○	麦ごはん	鶏のからあげ ビビンバ トックのスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく 切り干し大根 大根 長ねぎ	米 麦 澱粉 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	849 36.9 20.0 2.8
27	木	○	ごはん	えだ豆サラダ インド煮 冷凍みかん アーモンド小魚	豚肉 うすら卵 さつま揚げ	牛乳 かたくちいわし	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり コーン 枝豆 玉ねぎ みかん	米 じゃが芋 砂糖	油 アーモンド ごま	801 26.7 21.3 2.0
28	金	○	ごはん	ポークしゅうまい（2個） 八宝菜 フルーツ杏仁豆腐	豚肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん	みかん もも パイナップル 椎茸 生姜 にんにく きくらげ たけのこ キャベツ 玉ねぎ	米 杏仁豆腐 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油	859 33.9 24.1 2.3
★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。 ★お米は成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。 ★3・6・11・14・17・20日のデザートと18日のベーグルは学校配送です。 4・5月分の口座振替日（納付日）は7月1日です。2か月分が併せて振替となります。								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)		31.4	
								脂質： 23.1g(範囲18.4～27.6g)		24.7	
								食塩相当量： 2.5g以下		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。

★お米は成田市産コシヒカリ（一等米）を使用しています。

★3・6・11・14・17・20日のデザートと18日のベーグルは学校配送です。

4・5月分の口座振替日（納付日）は7月1日です。2か月分が併せて振替となります。