

令和6年

6 月 よていこんだてひょう



6月は、食育月間です。ご家庭でも、普段の食生活を振り返ってみましょう！

成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

日	曜日	牛乳	はし ス フ ォ ー ン	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値*-(kcal)	
						しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	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)	
												食塩相当量(g)	
3	月	○	はし	ごはん	ハンバーグだいこんおろしソース いらずサラダ じゃがいものみそしる	とりにく ぶたにく ツナ だいず みそ いんげんまめ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	649 24.4 22.4 2.4	
4	火	○	はし	★かみかみ献立★ むぎごはん	歯と口の健康習慣(6/4～6/10) ししゃもごまフライ（1こ職2こ） なっとうあえ ちくぜんに あおりんごグミ	ししゃも なっとう かつおぶし とりにく うずらたまご	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	ごぼう ししいたけ だけのこれんこん	こめ むぎ さといも さとう パンこ グミ	あぶら ごま ごまあぶら	683 27.7 20.8 1.8	
5	水	○	はし	1年生がグリーンピースのさやむきをしてくれます！ グリーンピース ごはん		てづくりヒレカツ（ソース） だいこんのべっこうに かきたまじる	ぶたにく かつおぶし たまご	牛乳	いんげん にんじん こまつな こねぎ	グリーンピース だいこん たまねぎ しいたけ	こめ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	あぶら	612 26.8 18.6 2.6
6	木	○	はし	ごはん	てづくりまつかぜき しおこんぶとキャベツのあえもの いもだんごのみそじる	とりにく たまご みそ かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん	こめ パンこ さとう じゃがいも かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	651 27.4 20.6 2.0	
7	金	○	はし	ごはん	ぼうぎょうざ ブルコギ ワナタンスープ こざかやアーモンド	ぶたにく きゅうり とりにく	牛乳 かたくちいわし	にんじん にら チンゲンサイ	キャベツ しょうが にんにく たまねぎ もやし しいたけ ながねぎ	こめ こむぎこ さとう はちみつ かたくりこ ワナタン	ごまあぶら ごま あぶら アーモンド ごま	654 28.2 20.8 2.0	
10	月	○	スプ	むぎごはん	いかのこうみソース はるさめサラダ マーボードウフ	いか みそ ハム とうふぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ ししいたけ だけのこ ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ さとう はるさめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	682 36.4 20.0 2.8	
11	火	○	スプ	ココア あげパン	ミートオムレツ わかめのサラダ やさいたっぷりポトフ	たまごとりにく ぶたにく ウィンナー うずらたまご	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ かぶ キャベツ	パン さとう さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	665 27.0 28.1 2.8	
12	水	○	スプ	カレーピラフ	みそドレッシングサラダ しろはなまめのさつまいもシチュー パインアップル	とりにく ハム ぶたにく みそ しろはなまめ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン しめじ グリルピース しょうが キャベツ もやし パインアップル	こめ むぎ さとう さつまいも こめこ	あぶら ごまあぶら ごま なまクリーム バター	675 27.0 18.8 2.2	
13	木	○	フォ	スパゲティ ナポリタン	かぼちゃのスイートサラダ てづくりブルーベリーの レアチーズタルト	ベーコン	チーズ 牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム えだまめ ブルーベリー	スパゲティ さとう タルト	あぶら アーモンド マヨネーズ なまクリーム	699 21.7 29.7 1.3	
★千葉県民の日献立★ 千葉県でとれる食べ物を多く使った献立です。						いわしとりにく だいずちくわ あぶらあげ なると とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	えだまめ えのきたけ オレンジ	こめ くらまい さつまいも さとう 牛乳プリン	あぶら ごま	657 26.9 19.1 2.9	
17	月	○	はし	ごはん	ぶたにくのねぎソースがけ いんげんのごまあえ わかめのみそしる ヨーグルト☆	ぶたにく みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	いんげん にんじん	ながねぎ しょうが もやし たまねぎ だいこん	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	677 27.7 22.5 2.2	
18	火	○	スプ	むぎごはん	あらびきフランクフルト こんにゃくサラダ ポークカレー	フランクフルト ぶたにく	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	729 27.7 23.9 2.6	
19	水	○	スプ	ごはん	とりにくのバーベキューソース ミニトマト（2こ） なすとひきにくのちゅうかふう うまに	とりにく ぶたにく	牛乳	トマト にんじん ピーマン こねぎ	しょうが にんにく たまねぎ りんご なす だけのこ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	641 28.1 21.4 1.5	
20	木	○	スプ	むぎごはん	ぶたどんのげ けんちんじる ゆでえだまめ	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん ししいたけ えだまめ	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	676 29.5 20.6 2.5	
21	金	○	はし	ごはん	てづくりあじのさんがやき れんこんサラダ ぐだくさんみそしる	いわしとりにく たまご みそ ツナ とうふ あぶらあげ	牛乳	しそ にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ しょうが れんこん もやし きゅうり だいこん	こめ かたくりこ パンこ さとう	あぶら	662 27.0 22.2 2.7	
24	月	○	はし	ごはん	しろみざかなのフライ （タルタルソース） きりぼしだいこんのにも かぼちゃのみそしる	メルルーサ パンこ こむぎこ さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	きりぼしだいこん たまねぎ ながねぎ	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら	647 22.2 21.0 2.5	
25	火	○	スプ	こくとう しょくパン☆ （りんごジャム）	さけのチーズやき こめこクリームシチュー さくらんぼ（2こ）	さけ とりにく	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム さくらんぼ	パン じゃがいも こめこ ジャム	バター なまクリーム	612 32.6 18.2 2.5	
26	水	○	はし	ごはん	ユーリンチー きゅうりとだいこんのちゅうかつづけ とうふチゲスープ	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり だいこん もやし えのきたけ はくさい	こめ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	637 27.9 21.2 2.7	
27	木	○	はし	むぎごはん	さばのみそだれやき にくやさしいため さわにわん はちみつレモンゼリー	さば みそ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ だいこん だけのこ えのきたけ ながねぎ	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら	685 27.7 19.1 1.9	
28	金	○	スプ	ナン	タンドリーチキン チリコンカン 成田産メロン	とりにく だいず 牛肉 ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム メロン	ナン さとう	あぶら	601 31.5 23.3 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。

※ ☆印のメニューは、学校に直接配送されます。

米・じゃがいも・さつまいも・れんこん・メロン
豚肉は、成田産（下総地区・大栄地区）です。



4・5月分の給食費振替日は、7月1日（月）です。
2か月分が併せて振替となります。
お早目に口座へのお入金をお願いします。

学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal
たんぱく質： 24.4g(範囲21.1～32.5g)
脂質： 18.1g(範囲14.4～21.7g)
食塩相当量： 2.0g以下

月平均

660
27.8
21.6
2.3