

令和6年

# 6月予定献立表



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（後期課程）

日	曜日	牛乳	箸 スプ フォ ーク	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		I補正 - (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	○	箸	ごはん	ハンバーグ大根おろしソース いりどりサラダ じゃがいものみそ汁	とり肉 ぶた肉 ツナ 大豆 いんげん豆 みそ	牛乳 わかめ	フロccoliー にんじん	大根 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	821 302 27.2 3.1	
★かみかみ献立★				歯と口の健康習慣(6/4~6/10)								880	
4	火	○	箸	麦ごはん	ししゃもごまフライ(2こ) 納豆和え 筑前煮 青りんごグミ	ししゃも 納豆 かつお節 とり肉 うすら卵	牛乳	ほうれん草 にんじん いんげん	ごぼう しいたけ たけのこ れんこん	米 麦 里芋 砂糖 小麦粉 グミ パン粉	油 ごま ごま油	36.0 25.5 2.5	
1年生がグリーンピースのさやむきをしてくれます！												778	
5	水	○	箸	グリーンピース ごはん	手作りヒレカツ(ソース) 大根のべっこう煮 かきたま汁	ぶた肉 かつお節 たまご	牛乳	いんげん にんじん 小松菜 こねぎ	グリーンピース 大根 玉ねぎ しいたけ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油	34.7 22.2 3.2	
6	木	○	箸	ごはん	手作り松風焼き 塩こんぶとキャベツの和え物 いもだんごのみそ汁	とり肉 たまご みそ かつお節 ぶた肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 大根	米 パン粉 砂糖 じゃがいも 片栗粉	ごま油 ごま油	819 33.6 24.4 2.6	
7	金	○	箸	ごはん	棒ぎょうざ プルコギ ワンタンスープ 小魚アーモンド	ぶた肉 とり肉 牛肉	牛乳 かたくちいわし	にんじん なら チンゲンサイ	キャベツ しょうが にんにく 玉ねぎ もやし しいたけ 長ねぎ	米 小麦粉 砂糖 はちみつ 片栗粉 ワンタン	ごま油 ごま油 アーモンド	786 32.7 23.0 2.5	
10	月	○	スプ	麦ごはん	いかの香味ソース 春雨サラダ マーボー豆腐	いか みそ ハム とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん なら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ たけのこ 長ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油 ごま	860 44.8 23.8 3.6	
11	火	○	スプ	ココア 揚げパン	ミートオムレツ わかめのサラダ 野菜たっぷりポトフ	たまご とり肉 ぶた肉 ウィンナー うすら卵	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし 玉ねぎ かつ キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	806 32.0 32.8 3.6	
12	水	○	スプ	カレーピラフ	みそドレッシングサラダ 白花豆のさつまいもシチュー パインアップル	とり肉 ハム ぶた肉 みそ 白花豆	牛乳 スキムミルク	にんじん バセリ	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ グリーンピース もやし しめじ パインアップル	米 麦 砂糖 さつまいも 米粉	油 ごま油 ごま 生クリーム バター	828 32.9 21.9 2.9	
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 手作りブルーベリーの 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	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 ブルーベリー	スパゲティ 砂糖 タルト	油 アーモンド マヨネーズ 生クリーム	813 25.4 33.1 1.9	
★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。								819	
14	金	○	箸	黒米いも ごはん (ごま塩)	いわしオレンジ煮 ひじきの五目煮 すまし汁 千葉県産牛乳プリン	いわし 大豆 とり肉 ちくわ 油揚げ なた とうふ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	枝豆 えのきたけ オレンジ	米 黒米 さつまいも 砂糖 牛乳プリン	油 ごま	32.4 22.1 3.4	
17	月	○	箸	ごはん	ぶた肉のねぎソースがけ いんげんのごま和え わかめのみそ汁 ヨーグルト☆	ぶた肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	いんげん にんじん	長ねぎ しょうが もやし 玉ねぎ 大根	米 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま	819 32.2 25.7 2.8	
18	火	○	スプ	麦ごはん	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 ぶた肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	916 34.4 29.0 3.2	
19	水	○	スプ	ごはん	とり肉のバーベキューソース ミニトマト(2こ) なすとひき肉の中華風うま煮	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト にんじん ピーマン こねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご なす たけのこ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	814 35.7 26.2 1.9	
20	木	○	スプ	麦ごはん	ぶた丼の具 けんちん汁 ゆで枝豆	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ 大根 しいたけ えだまめ	米 麦 砂糖 里芋	油 ごま油	841 36.2 24.6 3.2	
21	金	○	箸	ごはん	手作りあじのさんが焼き れんこんサラダ 具だくさんみそ汁	いわし とり肉 たまご みそ ツナ とうふ 油揚げ	牛乳	しそ にんじん 小松菜	玉ねぎ 長ねぎ しょうが れんこん 大根 もやし きゅうり	米 片栗粉 パン粉 砂糖	油	786 30.1 24.9 3.1	
24	月	○	箸	ごはん	白身魚のフライ (タルタルソース) 切干大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	メルルーサ パン粉 小麦粉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	切干大根 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	油	808 26.1 25.3 3.0	
25	火	○	スプ	黒糖食パン☆ (りんごジャム)	鮭のチーズ焼き 米粉クリームシチュー さくらんぼ(2こ)	さけ とり肉	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム さくらんぼ	パン じゃがいも 米粉 ジャム	バター 生クリーム	817 41.0 21.9 3.5	
26	水	○	箸	ごはん	ユーリンチー きゅうりと大根の中華つけ 豆腐チゲスープ	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ なら	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり 大根 もやし えのきたけ 白菜	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	802 33.9 24.9 3.4	
27	木	○	箸	麦ごはん	鯖のみそだれ焼き 肉野菜炒め 沢煮わん はちみつレモンゼリー	さば みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 たけのこ えのきたけ 長ねぎ	米 麦 砂糖 ゼリー	油	854 35.7 23.9 2.3	
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	とり肉 大豆 牛肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム メロン	ナン 砂糖	油	759 40.2 28.9 3.1	

※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。  
お早目に口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準  
(中学校)

熱量: 830kcal  
たんぱく質: 31.2g(範囲26.9~41.5g)  
脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)  
食塩相当量: 2.5g以下

月平均

821  
34.0  
25.6  
2.9