

令和6年



よていこんだてひょう

★6月は食育月間です。

成田市美郷台小共同調理場（小学校）

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 I礼ギ-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをとのえるもと		エネルギーのもと		
					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
3	月	○	ごはん	ポテトのチーズやき ぶたどんのぐ ツナとやさしいごまあえ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが ちやし	こめ じゃがいも きびざとう	サラダあぶら ごま	662 28.4 21.7 1.6
★4日はみさとフィッシュパーカーにしてたべましょう!			パンズパン	しるみざかなのトマトソース キャベツサラダ きんにくのもとをつくるにくだんごスープ スライスチーズ オレンジ	ぶたにく たら	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン しょうが ながねぎ たけのこ オレンジ	パン きびざとう でんぶん はるさめ	オリーブオイル なたねあぶら サラダあぶら	560 24.1 26.8 2.9
4	火	○	ごはん	カイヤーン ひじきサラダ フォーのスープ サーターアングギー	ハム とりにく たまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん チンゲンサイ	にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ	こめ きびざとう フォー こむぎこ くろざとう	ごま サラダあぶら なたねあぶら	697 27.3 19.9 2.2
5	水	○	むぎごはん	にくしゅうまい マーボーとうふ こんにやくサラダ はとくちけんこうしゅうかんゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん なら	しいたけ たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ながねぎ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ でんぶん しゅうまいのかわ きびざとう ゼリー	ごまあぶら サラダあぶら	723 28.3 22.9 1.9
6	木	○	ごはん	さばのみそに かりかつあおりのおめさん きのこけんちんじる あじつけのり	さば みそ だいず ひよこまめ しろういげんまめ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう あおりののり	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ だいこん ころも しいたけ えのきたけ なめこ	こめ きびざとう でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら	708 26.3 23.5 1.8
7	金	○	ごはん	いわしうめに かつおぶしサラダ てづくりえびワンタンスープ	いわし かつおぶし おさかなソーセージ えび たら ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ うめ	こめ さとう ワンタンのかわ でんぶん	サラダあぶら なたねあぶら	668 27.7 20.9 2.6
8	土	○	ツイストパン	クリームかぼちゃに とりにくハニーマスタードやき わかめとコーンのあえもの ひとくちゼリー	ハム とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	かぼちゃ にんじん パセリ	にんにく しめじ マッシュルーム たまねぎ しょうが キャベツ コーン	パン トップギ こむぎこ はちみつ ゼリー	オリーブオイル バター なまクリーム	665 28.9 27.6 3.2
9	日	○	ごはん	あげだしとうふそぼろあん ツナとやさしいごまあえ キャベツのみそじる みずまんじゅう	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	しいたけ しょうが ちやし キャベツ ながねぎ	こめ きびざとう でんぶん みずまんじゅう	なたねあぶら ごま	703 24.6 21.4 2.1
10	月	○	2しよくあげパン	ミネストローネ ツナサラダ かじゅうグミ	きなこ ベーコン だいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ パプリカ きゅうり	パン グラニューとう きびざとう マカロニ	なたねあぶら オリーブオイル サラダあぶら ごま	597 22.1 20.8 2.5
★14日はけんみんのひをおいおいして ちばでとれたものをとおくしょうした おいおいこんだてです。			ちばのめくみごはん	ちばのめくみごはんいわしどんのぐ ちばれんそうともやしわらうら ちばのめくみじる きゅうにゅうプリン	いわし ぶたにく とうふ みそ にほし	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん ほうれんそう	れんこん もやし えのきたけ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ さつまいも きびざとう でんぶん さとう さといも プリン	ごま なたねあぶら サラダあぶら	657 24.3 18.3 2.1
11	火	○	あっさりひじきごはん	ぶたにくのねぎしおいため くたくさんみそじる こめこのマドレーヌ（ごまあぶら入り）	ぶたにく とうふ みそ にほし たまご	ひじき ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ もやし レモン だいこん	こめ おおむぎ でんぶん さといも こめ グラニューとう はちみつ さとう	ごま サラダあぶら ごまあぶら	740 23.9 23.3 2.0
アスパラガスはいまがおいしいたべものです。			みさとアスパラピザ パン	フラウンシチュー もも かむカムこんにやく（ほたてあじ）	ハム ぶたにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ コーン グリーンアスパラガス にんにく セロリ もも	パン きびざとう こむぎこ	サラダあぶら バター なまクリーム	559 21.6 25.7 2.1
12	水	○	ごはん	とりのかつおぶしからあげ こまつなのいそかあえ もすくスープ さくらんぼ	とりにく かつおぶし たくわ とうふ	ぎゅうにゅう きざみのり もすく	こまつな にんじん	しょうが もやし ながねぎ さくらんぼ	こめ でんぶん	ごま なたねあぶら	608 26.7 14.8 1.7
13	木	○	ツイストパン	しるみざかなのアクアパッツァふう スタップえんどうサラダ つぶつぶコーンポタージュ	ほき ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	にんにく キャベツ スタップえんどう コーン クリームコーン たまねぎ セロリ	パン きびざとう こむぎこ	オリーブオイル サラダあぶら バター なまクリーム	585 25.3 23.3 2.6
14	金	○	むぎごはん	なりたのめくみピザ みさとオリジナルカレー メロン	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	れんこん コーン しょうが にんにく たまねぎ セロリ メロン	こめ おおむぎ ぎょうざのかわ さつまいも こむぎこ	サラダあぶら バター	665 23.4 22.9 2.5
15	土	○	ごはん	シルバーさいきょうやき ころもさつまいもサラダ えびだんごのすましじる	シルバー えび とうふ みそ たら	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ ながねぎ	こめ さつまいも でんぶん		623 29.3 14.4 2.3
16	日	○	トマトクリーム パンネ	こいするぶたヒレカツ フルーツあえ こぶくろソース	ベーコン ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく みかん もも パイン	パンネ しおこうじ こむぎこ パン ゼリー	なまクリーム オリーブオイル なたねあぶら	560 26.3 23.5 1.9
17	月	○	ごはん	さわらのしおこうじやき きりぼしだいこんのサラダ カレーポトフ	さわら ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ セロリ	こめ きびざとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	645 26.6 18.2 1.7
18	火	○	みさとカレーパン	チキンカツ ひじきマリネ こめクリームシチュー こぶくろソース	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり マッシュルーム	パン きびざとう じゃがいも こめ	なたねあぶら サラダあぶら なまクリーム バター	617 29.1 28.4 2.9
19	水	○	ごはん	さけのマリネソース こぼろにんじんのかりかり やさしいスープ こだますいか	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ レモン ごぼう キャベツ セロリ すいか	こめ でんぶん さとう きびざとう マカロニ	サラダあぶら ごま なたねあぶら バター	657 24.1 17.0 2.4

★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。

○学校配送は、4日のパン、6日のゼリー、11日のパン、12日水まんじゅう、14日プリン、20日のパンです。

★6月は食育月間です。

学校給食摂取基準（基準）	月平均
熱量：650kcal	645
たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g)	25.8
脂質：18.1g(範囲14.4~21.7g)	21.8
食塩相当量：2.0g以下	2.2

※4.5月分給食費の口座振替日（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。

