令和7年度　6月　よていこんだてひょう

6月は食育月間です！

成田市学校給食センター　玉造分所（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2	月	○	ごはん	さばしおこうじやき えだまめサラダ（ごまドレッシング） はんぺんじる ヨーグルト	さば はんぺん みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり コーン えだまめ だいこん ながねぎ	こめ でんぷん やまいも	ごま	648 29.2 20.1 2.0
3	火	○	ごはん （ふりかけ）	ささみチーズフライ いんげんのごまあえ さわにわん	ぶたにく とりにく たまご かつおぶし	牛乳 チーズ のり	さやいんげん にんじん	もやし ごぼう えのきたけ ながねぎ	こめ さとう パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	あぶら ごま	606 26.8 18.2 2.2
4日～10日は歯と口の健康週間 4	水	○	むぎごはん	いかのかおりやき きりぼしだいこんのナムル ジャジャンどうふ かじゅうグミ	いか ハム ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	にんにく きりぼしだいこん きゅうり ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん グミ（あおりンゴ）	ごまあぶら ごま あぶら	686 35.7 18.0 3.0
5	木	○	コッペパン	にくだんご あおなのソテー パンプキンポタージュ あじさいゼリー	とりにく ウインナー	牛乳	こまつな かぼちゃ パセリ	エリンギ コーン たまねぎ	パン でんぷん こめこ パンこ さとう ゼリー	オリーブオイル なまクリーム あぶら	611 21.9 20.3 4.4
6	金	○	ごはん	まぐろカツ マヨおひたし むらくもじる	まぐろ ハム かつおぶし たまご とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし ながねぎ しいたけ たまねぎ	こめ でんぷん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	616 24.6 20.1 2.0
9	月	○	ごはん	とりにくのマーマレード やき しおこんぶあえ にくじゃが	とりにく ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ マーマレード じゃがいも さとう	ごま あぶら	661 30.8 14.3 2.4
10	火	○	わかめごはん	かぼちゃコロッケ にんじんのいために なすのみそしる	たまご あぶらあげ みそ	わかめ 牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	たまねぎ キャベツ なす ながねぎ	こめ さとう パンこ こむぎこ でんぷん じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	627 20.6 17.8 2.8
11	水	○	むぎごはん	ビビンバ（にく・やさい） はるさめスープ	ぶたにく みそ とりにく	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	はくさい だいこん にんにく しょうが もやし ながねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	602 26.2 16.0 2.4
12	木	○	レモン トースト	ブロッコリーサラダ ミネストローネ	ベーコン だいず いんげんまめ	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	レモン きゅうり コーン たまねぎ キャベツ セロリ	しょくパン さとう マカロニ いんげんまめ	マーガリン あぶら	613 20.0 26.6 3.2
千葉を味わおう 13	金	○	ごはん	いわしあげだまフライ のりマヨサラダ ふるさとじる にんじんゼリー	いわし かまぼこ みそ ぶたにく とうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ れんこん だいこん しょうが	こめ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも でんぷん ゼリー	あぶら ごま マヨネーズ （卵不使用）	693 25.7 24.5 2.0
16	月	○	ごはん	チーズかまぼこいそかてんぷら こんにゃくサラダ おやこに	かまぼこ とりにく こうやどうふ たまご	牛乳 チーズ あおさ	チンゲンサイ にんじん さやいんげん	きゅうり コーン たまねぎ えのきたけ	こめ さとう こむぎこ でんぷん	あぶら	679 26.3 23.9 2.3
17	火	○	ごはん	ぶたにくのしょうがやき もやしのおひたし けんちんじる	ぶたにく かつおぶし とりにく とうふ	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし 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 ごまあぶら	628 30.0 20.5 1.8
18	水	○	むぎごはん	ぎょうざ（２こ） チンジャオロースー トックのスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	ピーマン にら パプリカ にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ ながねぎ キャベツ	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぷん トック(こめこ)	あぶら ごまあぶら	649 25.4 15.2 2.4
19	木	○	こくとうパン	きすアーモンドフライ コーンサラダ こめこシチュー	きす とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム	パン アーモンド さとう パンこ じゃがいも こめこ こむぎこ でんぷん	あぶら なまクリーム バター	683 28.2 26.0 2.4
20	金	○	ごはん	とりにくのレモンしょうゆやき ポテトサラダ えのきのみそしる オレンジゼリー	とりにく ハム とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん パセリ こまつな	しょうが レモン きゅうり だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	マヨネーズ （卵不使用）	652 30.9 18.5 2.2
23	月	○	ごはん	ハンバーグわふうソース ひじきのマリネ つみれじる	とりにく とうふ ぶたにく ハム つみれ（いわし たら たまご）	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ しょうが	こめ さとう でんぷん	あぶら	678 29.9 19.8 3.2
24	火	○	ごはん	さけのオイネーズやき きりぼしだいこんのにもの いんげんのみそしる	さけ さつまあげ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん しいたけ キャベツ えのきたけ	こめ さとう おふ	マヨネーズ （卵不使用） あぶら	674 29.6 23.4 2.8
25	水	○	むぎごはん	プレーンオムレツ キャベツサラダ チキンカレー	たまご とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ 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 でんぷん じゃがいも	あぶら	676 24.8 20.0 2.1
26	木	○	テーブル ロール	なつやさいのトマトソースグラタン れんこんサラダ ラビオリスープ ひとくちプリン	ベーコン ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト ズッキーニ かぼちゃ	れんこん もやし きゅうり たまねぎ キャベツ コーン なす にんにく	パン マカロニ さとう こむぎこ パンこ 牛乳プリン	オリーブオイル あぶら ごま	652 22.4 24.7 2.7
27	金	○	ごはん	あかうおさいきょうやき ごぼうとぶたにくのいために いもだんごじる	あかうお ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごま	642 33.5 16.2 1.8
30	月	○	ごはん	とりにくのからあげなんばんだれ バンバンジーサラダ とうがんのかきたまじる	とりにく みそ とうふ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく ながねぎ きゅうり もやし とうがん しいたけ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	646 30.9 18.6 1.9

★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。

★２・５・13・20日のデザートは学校配送です。

４・５月分給食費の口座振替日（納付日）は６月30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：	650kcal	649
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1～32.5g)	27.3
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	20.1
食塩相当量：	2.0g以下	2.5