

令和7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・kJ* (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)
2	月	○	箸	ごはん	ハンバーグ大根おろしソース いらずサラダ なすのみそ汁	とり肉 ぶた肉 ツナ 油揚げ 大豆 みそ いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜	大根 キャベツ なす 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖	油	806 30.3 28.4 2.9	
3	火	○	スプ	ココア 揚げパン	ツナオムレツ わかめサラダ 野菜たっぷりポトフ	たまご ツナ 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 かぶ キャベツ	パン 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	867 34.1 36.4 3.7	
★かみかみ献立★ 歯と口の健康習慣(6/4～6/10)							ししゃも とり肉 みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう れんこん しいたけ 大根 長ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも グミ	油 ごま油 ごま	836 35.9 23.1 2.6
1年生がグリーンピースのさやむきをしてくれます！							とり肉 たまご みそ かつお節 たら たい	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	グリーンピース しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	ごま 油 ごま油	791 32.4 24.2 3.5
6	金	○	箸	ごはん	野菜ぎょうざ(2こ) チンジャオロースー ワントンスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ピーマン にら 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 ワントン	油	824 29.5 18.3 2.3	
9	月	○	箸	ごはん (ふりかけ)	手作り豚の角煮 浅漬け かぶのみそ汁	ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根 かぶ 長ねぎ	米 砂糖	ごま	832 26.4 32.9 3.6	
10	火	○	フォ	スパゲティ ナポリタン	かぼちゃのスイートサラダ 手作りチーズタルト	ベーコン たまご	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	スパゲティ 砂糖 小麦粉 タルト	油 アーモンド マヨネーズ 生クリーム	771 24.9 29.3 2.1	
11	水	○	スプ	麦ごはん	いかの香味ソース 春雨サラダ マーボードウフ	いか みそ ハム とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん にら	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 片栗粉	ごま油 ごま 油	855 45.0 23.4 3.6	
12	木	○	スプ	カレーピラフ	肉だんご(2こ) ジャーマンポテト 米粉コーンポタージュ	とり肉 ハム ウィンナー	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 コーン	米 じゃがいも 米粉	油 オリーブオイル バター 生クリーム	824 30.0 23.0 3.6	
★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。							あじとり肉 たまご みそ なると とうふ	牛乳 のり	しそ ほうれん草 小松菜 にんじん	玉ねぎ 長ねぎ しょうが えのきたけ	米 片栗粉 パン粉 砂糖 ゼリー	油	787 33.6 20.4 3.0
16	月	○	箸	ごはん	ぶた肉のねぎソースがけ いんげんとツナの和え物 大根ととうふのみそ汁	ぶた肉 ツナ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	いんげん にんじん	長ねぎ しょうが 大根 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油	778 32.8 28.7 2.8	
17	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 ボークカレー	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	894 32.9 27.0 3.0	
18	水	○	箸	ごはん	手作りヒレカツ(ソース) きんぴらごぼう かきたま汁	ぶた肉 さつま揚げ たまご	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ しめじ 長ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	791 31.8 21.4 2.7	
19	木	○	スプ	麦ごはん	ビビンバ(肉炒め・ナムル) わかめスープ	ぶた肉 みそ とり肉 なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ぜんまい 長ねぎ	米 麦 砂糖	ごま ごま油	808 33.2 23.8 3.5	
20	金	○	箸	ごはん	いわしのうめ煮 れんこんサラダ 肉じゃが	いわし ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	れんこん もやし きゅうり 玉ねぎ うめ	米 じゃがいも 砂糖	油	865 33.0 22.2 2.5	
23	月	○	箸	ごはん	さばのみそだれ焼き 肉野菜炒め ほうとう汁	さば みそ ぶた肉 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 しいたけ 長ねぎ	米 砂糖 うどん	油	844 38.5 25.7 2.5	
24	火	○	スプ	黒糖食パン☆ (マーマレード ジャム)	手作りポテトミートグラタン 野菜コンソメスープ さくらんぼ(2こ)	ぶた肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ セロリ キャベツ コーン マッシュルーム さくらんぼ	パン じゃがいも 米粉 パン粉 ジャム	油	805 30.6 24.4 3.8	
25	水	○	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	820 34.3 23.7 2.8	
26	木	○	箸	ごはん	牛肉コロッケ(ソース) 千草和え かぼちゃのみそ汁	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	キャベツ もやし 玉ねぎ 長ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	801 22.3 24.6 2.7	
なかよし給食					麦ごはん	ガイヤーン キーマカレー 成田産メロン	とり肉 ぶた肉 大豆 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ しょうが メロン	米 麦 砂糖 小麦粉	ごま 油	924 39.9 27.8 2.6
30	月	○	箸	ごはん	とり肉のから揚げねぎソース きゅうりと大根の中華漬け フォーのスープ	とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 長ねぎ きゅうり 大根 白菜 えのきたけ	米 片栗粉 砂糖 フォー	油 ごま油 ごま	789 30.4 22.2 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・にんじん・れんこん・玉ねぎ
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、6月 30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
（中学校）

熱量： 830kcal
たんばく質： 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
824
32.5
25.3
3.0