

令和7年



6月

予定献立表



成田市立本城小学校共同調理場（中学校）

日	曜	日	牛乳	献立名		主 な 材 料 と 働 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		1人1日 - (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)
2	月	○	麦ごはん	ぼうぎょうざ くらげのあえもの とりクッパ レモンソーダゼリー	ぶた肉 卵 くらげ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり たけのこ しめじ しいたけ ねぎ	米 麦 さとう ゼリー	ごま油 ごま 油	793 25.6 17.2 2.7		
3	火	○	ごはん	ぶた丼の具 きゅうりの南蛮漬け はんぺんのすまし汁 麦芽ゼリー	ぶた肉 かまぼこ はんぺん かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しいたけ きゅうり えのきたけ	米 さとう ゼリー	ごま油	794 23.8 20.0 3.1		
4	水	○	★歯と口の健康週間★（4日～10日）			マークはカルシウムがとれる料理です。 マークはかみこたえのある料理です。							
			菜めし	さばの塩こうじ焼き かみかみ海草サラダ （ドレッシング） 豆乳入りとん汁	さば ぶた肉 油あげ みそ 豆乳	牛乳 わかめ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん	切干しいたこん キャベツ えだ豆 だいこん ねぎ	米 さつまいも	ドレッシング 油	883 30.9 32.3 2.5		
5	木	○	チャーメン	コーンしゅうまい カルピスポンチ 五目あんかけ アーモンド小魚	ぶた肉 いか えび うずら卵	牛乳 小魚	にんじん	コーン もも しいたけ パインアップル もやし はくさい キャベツ 玉ねぎ きくらげ	チャーメン ゼリー でん粉 白玉もち	ごま油 油 アーモンド	826 28.5 32.5 2.4		
6	金	○	グリーンピース ごはん	いかの揚げ煮 ツナとわかめのごまあえ どさんこ汁 カル鉄ヨーグルト	いか ツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	グリーンピース もやし 玉ねぎ コーン	米 麦 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま バター	803 34.8 18.9 2.8		
9	月	○	とりめし	チーズ入りかまぼこの天ぷら 白玉汁 りんご	とり肉 かまぼこ 油あげ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	えのきたけ ごぼう グリーンピース だいこん ねぎ しいたけ りんご	米 麦 さとう 小麦粉 白玉もち	油	826 28.1 19.6 2.7		
10	火	○	発芽米 ごはん	こんにゃくサラダ 肉団子と根菜のカレー 成田市産クリームすいか	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ れんこん クリームすいか	米 げん米 小麦粉	ドレッシング 油	881 26.9 19.5 2.7		
11	水	○	ナシゴレン	コーンフレークチキン トマトと卵のスープ メロン	とり肉 えび ベーコン 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ レタス メロン	米 麦 さとう コーンフレーク でん粉	ごま油 マヨネーズ	839 40.9 19.9 2.9		
12	木	○	メロンパン風 トースト	ABCサラダ コンソメスープ オレンジ	ハム とり肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ はくさい コーン オレンジ	パン さとう 小麦粉 マカロニ じゃがいも	バター マヨネーズ	787 24.5 27.7 2.5		
県民の日こन्दて				いわしのかば焼き風 小松菜の磯香あえ さつまいものみそ汁	卵 いわし ちくわ かつおぶし 油あげ みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 さとう さつまいも	油	842 29.3 23.0 3.0		
16	月	○	ごはん	とり肉のごまつけ焼き マヨおひたし のっぺい汁 コアヨーグルト	とり肉 ハム かつお節 油あげ	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	ねぎ もやし だいこん しいたけ	米 さとう 里いも でん粉	ごま マヨネーズ	822 38.1 21.4 2.3		
17	火	○	麦ごはん （味つけのり）	ししゃもの南蛮漬け 里いものそぼろ煮 えび団子のすまし汁	ししゃも とり肉 えび	牛乳 のり	にんじん 小松菜 きぬさや	ねぎ しめじ	米 麦 でん粉 さとう 里いも	油	831 27.8 21.8 3.2		
18	水	○	中華風 混ぜごはん	バンバンジーサラダ ぎょうざスープ 手作りスイートポテト	ぶた肉 みそ とり肉 卵	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん チンゲン菜	たけのこ しいたけ グリーンピース きゅうり もやし ねぎ	米 麦 さとう さつまいも ぎょうざの皮	ごま油 油 ごま バター	838 27.6 21.7 3.2		
19	木	○	スパゲッティ	寒天サラダ（ドレッシング） ミートボールソース 米粉の小松菜ケーキ	とり肉 ぶた肉 卵	牛乳 わかめ チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー 赤パプリカ トマト 小松菜	きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ ズッキーニ	スパゲッティ さとう 米粉	油 ドレッシング オリーブ油	805 26.2 27.2 2.0		
20	金	○	ごはん	とうふステーキきのこあんかけ 和風サラダ 肉じゃが ミニトマト	とうふ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん さやいんげん ミニトマト	しいたけ しめじ えのきたけ 玉ねぎ	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油	811 28.7 18.4 1.6		
23	月	○	ごはん	ガバオライスの具 のり塩れんこんチップス 中華風マロニースープ 冷凍パイ	とり肉 大豆 なると	牛乳 青のり	ピーマン 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ しめじ れんこん たけのこ きくらげ パインアップル	米 さとう マロニー でん粉	ごま油 油	816 29.2 19.7 2.4		
24	火	○	きんぴら ドッグ	ツナポテトサラダ パンプキンポタージュ にんじんゼリー	ぶた肉 ツナ ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	ごぼう きゅうり コーン 玉ねぎ グリーンピース	パン さとう じゃがいも 米粉 ゼリー	ごま ごま油 マヨネーズ 油	856 32.5 35.7 2.9		
25	水	○	クワ ジュシー	厚揚げチャンプルー もずくスープ 手作りちんすこう	ぶた肉 かまぼこ 生揚げ とり肉 かつおぶし	牛乳 こんぶ もずく	にんじん にら こねぎ	しいたけ 玉ねぎ もやし ねぎ	米 麦 小麦粉 こくとう	ごま油 ごま 油	841 35.5 25.7 3.3		
26	木	○	えだ豆 ごはん	あじの磯辺フライ（ソース） 千草あえ じゃがいものみそ汁 カルシウムウエハース	あじ 油あげ とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	えだ豆 キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも ウエハース	油 ごま ごま油	812 28.7 24.1 2.7		
27	金	○	チキンライス	ブロッコリーのアーモンドあえ ABCスープ いちごのジャムマフィン	とり肉 ハム 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース はくさい コーン	米 麦 さとう マカロニ じゃがいも 小麦粉 ジャム	バター アーモンド 油	885 26.7 25.9 2.7		
30	月	○	サフラン ライス	ドライカレー くきわかめのサラダ 卵スープ いもけんぴパリッシュ	ぶた肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト くきわかめ 小魚	ピーマン にんじん ほうれん草	玉ねぎ セロリ レーズン もやし キャベツ きゅうり	米 小麦粉 さとう でん粉 さつまいも	油 ごま油	830 32.1 24.1 3.6		

6月4日～10日は **かみこたえのある食品をとり入れよう**

歯と口の健康週間

- かたいもの
- せせい質が多い物
- よくかまないと食べられないもの

6月は食育月間です

食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。

成田市では、地元産野菜を始め、成田市内で有機栽培された野菜も多く給食に使用しています。★印が有機野菜

今月の地元産

- ★【さつまい芋】堀越一仁（大清水）
- ★【ほうれん草】堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
- ★【小松菜】堀越一仁（大清水）・木内忍（本城）
- 【だいこん】渡辺義行（大清水）
- 【れんこん】成田市農業協同組合
- 【クリームすいか】◎ 出荷組合（久住）
- 【米（ちばエコ農産物認定）】山口和久（馬場）

※有機栽培…化学的に合成された肥料・農薬や、遺伝子組換え技術を使用せず、環境への負荷をできる限り低減した栽培方法のこと

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：830kcal		830
たんぱく質：34.3g(範囲27.0～41.5g)		29.8
脂質：23.1g(範囲18.4～27.7g)		23.6
食塩相当量：2.5g以下		2.7

★食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。

食物アレルギーのある方は必ず詳細献立表をご確認ください。

●お知らせ●

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。