令和7年　6月　よていこんだてひょう

★6月は食育月間です。食育について考えてみましょう！

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 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(しつ)	体をつくるもと 無機質(むきしつ)	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(たんすいかぶつ)	エネルギーのもと 脂質(ししつ)	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	シルバーのしおこうじやき ワンタンスープ ちゅうかサラダ	ぶたにく とりにく シルバー ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ きゅうり もやし	こめ しおこうじ ワンタンのかわ マロニー さとう	サラダあぶら	652 25.5 14.4 1.6
3	火	○	ごはん	えどふうからあげ（のり） さわにわん しおこんぶあえ	とりにく ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう のり こんぶ	にんじん	しょうが にんにく ごぼう えのきたけ ながねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ でんぷん はるさめ	なたねあぶら ごま	666 23.9 14.3 2.4
4	水	○	ごはん	ヤンニョムチキン サムゲタンふうスープ フレンチサラダ かりかりカレーおまめさん	とりにく ハム だいず	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ながねぎ もやし しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ でんぷん きびざとう	なたねあぶら ごま サラダあぶら	756 33.2 20.6 2.3
5	木	○	ごはん	ぶたどんのぐ ツナとやさいのごまあえ てづくりピーチパイ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もも	こめ きびざとう グラニューとう こめこ パイきじ	サラダあぶら ごま	742 24.6 25.5 1.4
6	金	○	ごはん	ときめきはるまき マーボーどうふ ブロッコリーサラダ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら ブロッコリー	たけのこ しいたけ にんにく しょうが たまねぎ　ながねぎ コーン	こめ はるさめ きびざとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ さとう	ごまあぶら なたねあぶら サラダあぶら	707 28.3 26.9 1.8
9	月	○	ごはん	たらのカレーあげ　約4個 ゆかりあえ いろいろやさいじる のりのつくだに	たら かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな しそ	きゅうり キャベツ だいこん ながねぎ しいたけ	こめ じゃがいも きびざとう	なたねあぶら ごま	627 23.6 14.3 1.5
10	火	○	ツートンカラーあげパン	クリームかぼちゃ ブロッコリーとコーンのサラダ フローズンヨーグルト	きなこ ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ ブロッコリー かぼちゃ	にんにく マッシュルーム たまねぎ コーン	パン グラニューとう こむぎこ さとう	なたねあぶら オリーブオイル バター なまクリーム サラダあぶら	633 50.9 24.2 1.6
11	水	○	むぎごはん	ほきのオイネーズやき（エッグフリーマヨネーズ） きゅうりのなんばんづけ きのこけんちんじる オレンジ	ほき とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ごぼう しいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ オレンジ	こめ むぎ きびざとう	ごまあぶら エッグフリー マヨネーズ	633 24.3 12.7 2.5
12	木	○	パオバンズ	チキンのからあげてりやきソース チンジャオロースー フレッシュトマトスープ ミルメークコーヒー	とりにく ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ トマト セロリ	パオバンズ しおこうじ でんぷん きびざとう じゃがいも ミルメーク	なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら オリーブオイル	537 23.8 20.2 2.1
13	金	○	ちばのめぐみごはん	ちばのめぐみいわしどんのぐ ちばのめぐみじる かつおぶしサラダ にんじんゼリー	いわし ぶたにく とうふ みそ にぼし かつおぶし おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん だいこん ごぼう ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ きびざとう でんぷん さといも ゼリー	ごま なたねあぶら サラダあぶら	679 21.1 17.2 2.3
16	月	○	ガーリックライス	ハムカツ コンソメスープ ツナサラダ こぶくろソース	ハム ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ　にんにく コーン キャベツ セロリ きゅうり	こめ きびざとう	サラダあぶら なたねあぶら ごま	681 20.7 22.4 2.8
17	火	○	トマトクリームフジッリ	とりにくのレモンしょうゆやき ひじきマリネ みさとのマラサダ	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ ひじき	にんじん パセリ トマト	たまねぎ　にんにく しょうが レモン きゅうり	マカロニ きびざとう パン グラニューとう こなざとう	なまクリーム オリーブオイル サラダあぶら	563 26.1 26.7 2.3
18	水	○	ごはん	ビビンバのにく ビビンバのやさい ちゅうかスープ かじゅうグミ	ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし ながねぎ しいたけ	こめ きびざとう グミ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	675 24.2 15.7 2.2
19	木	○	コッペパン たてわりスライス	ドックようウインナー きのこのもりシチュー じゃがいものハニーサラダ レモンヨーグルト	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン じゃがいも はちみつ こむぎこ	バター サラダあぶら なたねあぶら	700 27.9 29.8 2.7
20	金	○	ごはん	あじのマリネソース てづくりひじきふりかけ てづくりいもだんごスープ ひとくちマンゴーゼリー	あじ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ　レモン だいこん ながねぎ しいたけ	こめ でんぷん さとう　ゼリー きびざとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら ごま ごまあぶら	656 23.1 14.9 1.8
23	月	○	むぎごはん	いわしばいにくフライ ちばのめぐみじる のりのつくだに　オレンジ	いわし ぶたにく にぼし とうふ　みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ　オレンジ うめ	こめ むぎ さといも きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら ごま	671 26.0 13.0 1.8
２４日の「このはフレーフレークカツ」はとうきょうとのえいようしのメニューをアレンジしました。コーフレークをころもにつけています。みなさんのことをフレーフレーとおうえんしているカツです。											
24	火	○	まるパン スライス	このはフレーフレークカツ キャベツサラダ ポトフ さくらんぼ	かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり　コーン たまねぎ　セロリ さくらんぼ	パン こむぎこ コーンフレーク きびざとう じゃがいも	なたねあぶら サラダあぶら	568 21.4 21.6 3.2
25	水	○	サフランライス	みさとオリジナルカレー かりかりあおのりおまめさん こだますいか	ぶたにく だいず ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ セロリ こだますいか	こめ こむぎこ でんぷん	バター なたねあぶら サラダあぶら	765 24.0 21.8 2.6
26	木	○	キャラメルあげパン	てづくりマカロニグラタン ミネストローネ きりぼしだいこんのナムル	とりにく ベーコン だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ セロリ パプリカ きゅうり きりぼしだいこん	パン　ミルメーク グラニューとう こなざとう マカロニ こむぎこ　パンこ きびざとう	なたねあぶら サラダあぶら バター オリーブオイル ごまあぶら ごま	609 22.6 30.6 2.5
27	金	○	むぎごはん	いもフライ　低1こ　高2こ やきにくどんのぐ カリカリうめのあさづけ メロン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ　もやし りんご　きゅうり キャベツ　メロン うめ	こめ むぎ じゃがいも きびざとう	ごま サラダあぶら なたねあぶら	621 21.3 15.0 1.7
30	月	○	ごはん	てりやきハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ もずくスープ ひとくちぶどうゼリー	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ブロッコリー	ながねぎ コーン	こめ きびざとう さとう ゼリー でんぷん	ごま サラダあぶら	654 21.9 16.6 2.0

★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、１３日ゼリー、１９日ヨーグルト、２４日パンです。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	657
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	25.6
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	19.9
食塩相当量：	2.0g以下	2.1

★4.5月分給食費の口座振替（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。