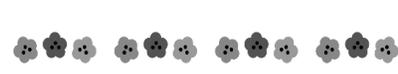




# 6月 よていこんだてひょう



令和7年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	よつび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう(注:食物アレルギーが確認できるものではありません)					1人分 - (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	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと (ほかのたべものへんしんをたすける)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むしつ 無機質	ビタミン		
2	月	○	ごはん	ぶたどんのぐ ポテチとセロリのサラダ くらだいずみそしる	こめ さとう じゃがいも さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく とりにく とうふ みそ	牛乳 あおりの	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ セロリ キャベツ だいこん ながねぎ	628 25.7 18.5 2.4 706
3	火	○	むぎごはん	とりにくとキャベツのガリパタいため やさいわふうカレー なりたのクリームすいか	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こむぎこ いんげんまめ	あぶら バター	とりにく ぶたにく	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ かぶ すいか	27.6 19.5 2.3 613
4	水	○	ごはん	にらまんじゅう なすみそいため ビーフンスープ かみかみグミ	こめ さとう ビーフングミ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく えび	牛乳	にら にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが なす だけのこ しいたけ ながねぎ	24.9 16.7 2.1 609
5	木	○	ごはん	いわしみぞれに きゅうりのなんばんづけ とりどぜふうじる なりたのブルーベリーヨーグルト	こめ さとう てんぷん	ごまあぶら ごま	いわし とりにく とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ しょうが ながねぎ だいこん ブルーベリー レモン	29.7 16.4 1.9 620
6	金	○	こまつなピラフ	ハムエッグ チーズサラダ コンソメスープ アセロラゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	か-ア 油 あぶら	とりにく たまご ハム ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん こまつな アスパラガス ブロッコリー	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	29.8 19.9 2.6 654
9	月	○	ごはん	ぶたにくのてりやき とりにくじゃが こもくじる メロン	こめ さとう じゃがいも さといも	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ だいこん ながねぎ メロン	27.2 19.9 2.6 670
10	火	○	ツナトースト	てりやきにくだんご きりぼしだいこんのサラダ マカロニスープ	パン さとう マカロニ	あぶら ごま	ツナ とりにく ぶたにく ハム	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パセリ	コーン たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ セロリ	34.3 25.0 3.2 607
11	水	○	ごはん	てづくりさんがやき こまつなのわふうサラダ ぶたもやしじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	こめ さとう パンこ てんぷん プリン	あぶら ごまあぶら ごま	あじ とりにく みそ とうにゅう おから ぶたにく	牛乳 のり	にんじん いらしそ こまつな	ながねぎ たまねぎ しょうが えのきたけ もやし キャベツ にんにく	29.1 16.7 2.4 720
12	木	○	ちゅうかめん	さけとチーズのつつみあげ かいそうサラダ みそラーメンスープ あおうめゼリー	ちゅうかめん こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	さけ ぶたにく なるとみそ	牛乳 チーズ かいそう	にんじん いら	キャベツ きゅうり しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン ながねぎ	36.5 21.3 3.3 616
13	金	○	ごはん	おやこやき きんぴらごぼう しおにくとうふ オレンジ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	たまご とりにく ぶたにく やきとうふ さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん いら	ごぼう にんにく キャベツ しめじ たまねぎ ながねぎ オレンジ	26.2 17.7 2.1 691
16	月	○	ごはん	ぶたにくのみそいため かぶのあっさりサラダ つみれじる おからクッキー	こめ さとう か-ア 油 ココア	あぶら ごまあぶら ココア	ぶたにく みそ ハム いわし とうにゅう おから	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ きゅうり かぶ レモン ごぼう だいこん ながねぎ	29.3 24.8 2.5 708
17	火	○	ガーリック ライス	かぼちゃのチーズやき チリコンカーネ すいか	こめ こむぎこ	あぶら か-ア 油	とりにく ワインナー だいす ぶたにく	牛乳 チーズ	パセリ ブロッコリー かぼちゃ にんじん	にんにく マツタケ コーン しょうが たまねぎ グリビ-ス すいか	31.2 20.8 2.5 614
18	水	○	ごはん (しそかつお ふりかけ)	キャベツバーグわふうソースがけ えだまめときゅうりのツナサラダ かきたまみそしる	こめ さとう てんぷん	あぶら ごま	ぶたにく とりにく ツナ とうふ たまご みそ	牛乳	はねぎ にんじん こまつな	キャベツ えのきたけ にんにく えだまめ きゅうり コーン だいこん しいたけ	30.0 20.1 2.9 675
19	木	○	むぎごはん	なついろコロッケ チキンサラダ ハヤシライス さくらんぼ	こめ おおむぎ さとう パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん トマト	コーン えだまめ きゅうり もやし セロリ たまねぎ マツタケ にんにく グリビ-ス さくらんぼ	23.4 20.9 2.3 625
20	金	○	ごはん	にしんかばやき しらたきのいために とんじる ピーチフルーチェ	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	にしん ベーコン ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	エリンギ コーン しょうが だいこん ながねぎ もも	24.1 21.7 2.1 683
23	月	○	こくとうパン	にくだんごのトマトにこみ じゃがバター ミルクスープ	パン じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター	とりにく ベーコン	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ グリビ-ス にんにく しめじ キャベツ	24.1 25.8 2.8 604
24	火	○	ゆかりごはん	いかのかりんあげ こうばしコーンサラダ もずくスープ	こめ てんぷん さとう	あぶら	いか ぶたにく とうふ	牛乳 もずく	にんじん しそ	しょうが コーン きゅうり キャベツ たまねぎ えのきたけ ながねぎ	27.1 18.4 2.9 709
25	水	○	ごはん	チキンカレー れんこんのペッパーいため いちごヨーグルトあえ	こめ ゼリー-ジャム じゃがいも こむぎこ いんげんまめ	あぶら か-ア 油	ベーコン とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	れんこん エリンギ にんにく もも パイン しょうが たまねぎ セロリ	22.9 18.8 2.0 620
26	木	○	ごはん	とりにくのうましおやき ひじきサラダ かぶのみそしる きなこだいず	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン とうふ あぶらあげ みそ だいす きなこ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな かぶのは	しょうが にんにく キャベツ かぶ ながねぎ	31.3 19.4 2.0 690
27	金	○	ごはん	ちゅうかふうたまごやき のりマヨサラダ ぶたキムチスープ くらごまプリン	こめ さとう てんぷん ごまプリン	あぶら ごまあぶら	たまご とりにく かまぼこ ぶたにく みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう いら	たまねぎ だけのこ きくらげ キャベツ はくさい しめじ ながねぎ	24.2 26.4 2.8 606
30	月	○	スパゲティ ペスカトーレ	チキンマリネ ジャーマンポテト シークワサーゼリー	スパゲティ さとう ゼリー じゃがいも	あぶら か-ア 油	ぶたにく ツナ えび いか とりにく ベーコン	牛乳	にんじん トマト パプリカ ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ セロリ レモン エリンギ	37.3 18.5 2.7 651

## 6月は食育月間です

●食品の栄養成分表示を確認する

●家族で「食育だより」を読む

●食事のあいさつをしっかりとる

●親子で料理をする

### 家族で食育について考えてみましょう!

- ★食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。
- ★お米は成田産こしひかり(1等米)を使用しています。
- ★次回の給食費の口座振替(納付)日は6月30日です。(4、5月分給食費)

学校給食摂取基準(8~9歳)

熱量:	650kcal	6月平均	651
たんぱく質:	26.8g(範囲21.1~32.5g)		28.4
脂質:	18.1g(範囲14.4~21.7g)		20.3
食塩相当量:	2.0g以下		2.5

6月15日は千葉県民の日です。  
2日~13日の給食は県内産や成田産の食材を多く使用しています。

