

令和8年

6月

よていこんだてひょう

成田市学校給食センター下総分所（前期課程）

日	曜 日	牛 乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I 補正 (kcal)	
					たんぱく質	むぎしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質(g)	
											脂質(g)	
											食塩相当量(g)	
1	月	○	ごはん	さけのマヨネーズやき ほうれんそうののりあえ かぼちゃのみそしる ヨーグルト☆	さけ あぶらあげ みそ	牛乳 のり ヨーグルト	ほうれんそう かぼちゃ	えのきたけ たまねぎ ながねぎ	こめ さとう	マヨネーズ あぶら	698 26.1 26.5 1.9	
2	火	○	ココア あげパン	チーズオムレツ わかめサラダ ラビオリスープ	たまご チーズ ベーコン ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ はくさい	パン さとう こむぎこ パンこ	あぶら こまあぶら	622 23.7 23.1 3.3	
3	水	○	むぎごはん	ミニトマト（2こ） ちりめんじゃこサラダ チキンカレー	とりにく	牛乳 ちりめんじゃこ	トマト こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく りんご	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま こまあぶら あぶら	669 23.5 18.5 2.0	
4	木	○	グリーンピース ごはん	てづくりまつかぜやき しおこんぶとキャベツのあえもの さわにわん	とりにく たまご みそ かつおぶし ぶたにく とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	グリーンピース しょうが ながねぎ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ えのきたけ	こめ パンこ さとう	ごま あぶら こまあぶら	612	
											27.3	
5	金	○	ゆかりごはん	ししゃもごまフライ（1こ職2こ） とうにゅういりとんじる ちくぜんに ぶどうグミ	ししゃも とりにく ぶたにく とうふ みそ だいず	牛乳	しそ にんじん いんげん こまつな	ごぼう れんこん しいたけ だいこん ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう グミ じゃがいも	あぶら こまあぶら ごま	2.0	
											646	
8	月	○	ごはん	ぶたにくのこうみやき こふきいも かぶとわかめのみそしる はちみつレモンゼリー	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 あおさ わかめ	にんじん かぶのは	にんにく しょうが ながねぎ かぶ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	ごまあぶら	26.5 18.0 2.4	
9	火	○	コッペパン スライス☆	フランクフルトバーベキューソース シーザーサラダ こめこコーンポタージュ	フランクフルト ハム ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン さとう クルトン こめこ	バター なまクリーム	712 24.6 20.3 2.1	
10	水	○	ごはん	いわしのうめに ツナとこまつなのあえもの にくじゃが	いわし ツナ ぶたにく	牛乳	こまつな にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ うめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	626 24.2 28.7 3.2	
11	木	○	ごはん	ガイヤーン ホイコーロー フォーのスープ こざかなアーモンド	とりにく ぶたにく	牛乳 かたくちわし	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく ながねぎ キャベツ しょうが はくさい えのきたけ	こめ さとう かたくりこ フォー	ごま あぶら こまあぶら アーモンド	676 28.3 18.2 2.1	
12	金	○	ごはん	てづくりあじのさんがやき ごまあえ ふるさとじる ちばにんじんゼリー	あじ とりにく たまご みそ ぶたにく とうふ	牛乳	しそ ほうれんそう にんじん	たまねぎ ながねぎ しょうが もやし キャベツ だいこん	こめ かたくりこ パンこ さとう さつまいも ゼリー	ごま あぶら	660	
											32.2	
16	火	○	むぎごはん	やきぎょうざ（2こ） きゅうりのなんばんづけ だいこんのオイスターソースに フルーツあんにんふうプリン	ぶたにく とりにく なまあげ	牛乳	にんじん いんげん にら	きゅうり だいこん しいたけ にんにく しょうが キャベツ ながねぎ	こめ むぎ さとう プリン かたくりこ こむぎこ	ごま こまあぶら あぶら	22.0	
											20.1	
17	水	○	ごはん	てづくりチキンカツ（ソース） きりほしだいこんのもの かきたまじる	とりにく さつまあげ あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん こまつな	きりほしだいこん たまねぎ しいたけ ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう かたくりこ	あぶら	664 22.9 20.1 1.9	
18	木	○	むぎごはん	さんしょくどんのぐ （とりそぼろ・いりたまご・ いんげんのおかかあえ） なすのみそしる	とりにく たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	牛乳	いんげん こまつな	しょうが なす たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	644 26.8 20.0 2.1	
19	金	○	ごはん	ハンバーグトマトソース こめこのクラムチャウダー さくらんぼ（2こ） かたぬきチーズ	とりにく ぶたにく ベーコン あさり	牛乳 スキムミルク チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム さくらんぼ	こめ さとう じゃがいも こめこ	あぶら バター なまクリーム	642 28.1 21.5 2.0	
22	月	○	ごはん	さばのオレンジに にくやさしいため けんちんじる	さば ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	オレンジ しょうが たまねぎ キャベツ だいこん ごぼう しいたけ	こめ さとう さといも	あぶら こまあぶら	687 27.9 21.9 2.3	
23	火	○	パンネミート ソース	こんにゃくサラダ てづくりレアチーズタルト	ぶたにく	牛乳 クリームチーズ ヨーグルト	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ セロリ なす マッシュルーム にんにく きゅうり コーン	パンネ さとう タルト	オリーブオイル バター あぶら なまクリーム	708 32.9 25.0 2.1	
24	水	○	むぎごはん	ぶたどんのぐ ゆでえだまめ だいこんととうふのみそしる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが えだまめ だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	687 24.4 31.7 2.3	
25	木	○	なかよし給食 むぎごはん	ブロッコリーとツナのサラダ ハッシュドビーフ メロン	ツナ きゅうにく	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく グリルピーズ メロン	こめ むぎ さとう	あぶら バター なまクリーム	669	
											28.2	
26	金	○	ごはん	カレーコロッケ（ソース） ちくわサラダ すましじる	ちくわ とりにく なると とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	キャベツ コーン はくさい ながねぎ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら こまあぶら	21.4 2.4	
29	月	○	むぎごはん	あまずにくだんご（2こ） はるさめサラダ マーボ豆腐	とりにく ハム とうふ ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	こめ むぎ はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	695 25.1 19.1 1.8	
30	火	○	しよくパン☆ （ブルーベリージャム）	フライドチキン かぼちゃのスイートサラダ やさしいコンソメスープ	とりにく ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ セロリ キャベツ コーン マッシュルーム	パン かたくりこ こむぎこ ジャム	あぶら アーモンド マヨネーズ	668 30.5 21.1 2.0	
30	火	○									639	
											26.3	

・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。

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。



学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	664
たんぱく質：	24.4g(範囲21.1～32.5g)	26.6
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.6
食塩相当量：	2.0g以下	2.3