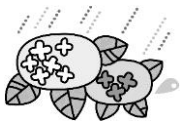


令和8年



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	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		I初値 - (kcal)
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
1	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 ししいたけ ねぎ キャベツ	米 麦 さとう ゼリー	ごま油 ごま油	794 25.7 17.2 2.7
2	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 水まんじゅう	ぶた肉 かまぼこ はんぺん	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ししいたけ きゅうり えのきたけ	米 さとう 水まんじゅう	ごま油	788 23.5 19.0 2.8
3	水	○	ナシゴレン	コーンフ레이크チキン トマトとたまごのスープ 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레이크 でん粉	ごま油 マヨネーズ	816 40.7 21.0 2.8
本城小の1年生が さやをむきます			★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。 マークはかみごたえのある料理です。						
4	木	○	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 元気ヨーグルト	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	796 34.7 19.0 2.9
5	金	○	チャーメン	コーンしゅうまい 五目あんかけ カルピスポンチ	ぶた肉 いか えび	牛乳	にんじん	コーン はくさい もも キャベツ 玉ねぎ もやし きくらげ ししいたけ パイナップル	チャーメン でん粉 ゼリー 白玉もち	ごま油 油	820 26.3 31.0 2.2
8	月	○	とりめし	チーズいりかまぼこの天ぷら キャベツの塩昆布あえ 白玉汁 りんご	とり肉 油あげ かまぼこ かつお節	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん 小松菜	えのきたけ ごぼう グリーンピース りんご キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ししいたけ	米 麦 さとう 小麦粉 白玉もち	油 ごま ごま油	827 28.8 20.1 2.8
9	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 さとう 小麦粉	油	866 23.8 19.4 2.7
10	水	○	菜めし	鯖の塩こうじ焼き かみかみサラダ 豆乳入りとん汁	さば かまぼこ ぶた肉 油あげ みそ 豆乳 とり肉	牛乳	にんじん	切干だいこん きゅうり ごぼう コーン だいこん ねぎ	米 麦 さとう さつまいも	ごま マヨネーズ 油	891 32.8 33.2 2.8
11	木	○	メロンパン風 トースト	ブロッコリーとたまごのサラダ ミネストローネ オレンジ	卵 ハム ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ えだ豆 オレンジ	パン さとう 小麦粉 じゃがいも	バター ごま マヨネーズ オリーブ油	843 25.6 34.5 2.9
県民の日こन्दて			いわしのかば焼き風 小松菜の磯香あえ ふるさと汁 ーロピーチゼリー		いわし ちくわ かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ		牛乳 のり	小松菜 にんじん ほうれん草	米 さつまいも でん粉 さとう ゼリー	ごま 油 ごま油	822 31.0 23.3 2.6
16	火	○	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 ししいたけ	米 さとう 里いも でん粉	ごま マヨネーズ	849 40.9 23.6 2.2
17	水	○	麦ごはん (味つけのり)	ししゃもの南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 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	ねぎ しめじ	米 麦 さとう 里いも でん粉	油	830 27.7 21.8 3.0
18	木	○	中華風 混ぜごはん	ハンバンジーサラダ ぎょうざスープ 手作りスイートポテト	ぶた肉 とり肉 みそ 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 ししいたけ グリーンピース きゅうり もやし ねぎ えのきたけ	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	805 26.5 18.1 3.0
19	金	○ ミルキー ヨー	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 ズッキーニ 玉ねぎ セロリ	スパゲッティ 小麦粉 さとう 米粉	油 ドレッシング オリーブ油	840 25.8 27.8 2.1
22	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 冷凍みかん	とり肉 大豆 うすら卵 なた	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 みかん	米 さとう マロニー でん粉	ごま油 油	844 30.0 22.5 2.5
23	火	○	枝豆 ごはん	あじの磯辺フライ（ソース） もやしのあえもの とうふとわかめのみそ汁 チーズ	あじ とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ほうれん草	えだ豆 もやし きゅうり コーン ねぎ えのきたけ	米 さとう	油 ごま油	804 31.7 26.1 2.6
24	水	○	ごはん	とうふステーキのそぼろあんかけ 和風サラダ 肉じゃが ミニトマト	とうふ とり肉 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	ししいたけ えのきたけ 玉ねぎ	米 さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油	835 30.7 19.8 1.6
25	木	○	きんぴら ドッグ	ツナポテトサラダ パンプキンポターージュ 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 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	887 32.6 38.8 3.0
26	金	○	クワ ジュシー	厚揚げチャンプルー もずくスープ 黒糖サターアングァー	ぶた肉 かまぼこ 生揚げ かつおぶし とり肉 卵	牛乳 こんぶ もずく スキムミルク	にんじん こねぎ にら	ししいたけ 玉ねぎ もやし ねぎ	米 麦 小麦粉 黒さとう	ごま油 ごま油	876 36.8 25.5 2.6
29	月	○	とり塩 チャーハン	にんじん揚げぎょうざ きゅうりともやしのナムル わかめスープ アーモンド小魚	卵 とり肉 なた ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ 小魚	にんじん	ねぎ 玉ねぎ きゅうり もやし コーン えのきたけ キャベツ	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま アーモンド	802 27.0 27.6 2.7
30	火	○	サフラン ライス	ドライカレー くきわかめのサラダ たまごスープ ウエハース	ぶた肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 ヨーグルト チーズ くきわかめ	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 ウエハース	油 ごま油	837 31.0 24.9 3.0

6月4日～10日は

かみこたえのある食品を
とり入れよう



- ・かたいもの
- ・せまい質が多い物
- ・よくかまないとい
- ・食べられないもの

歯と口の健康週間



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

★【ほうれん草】堀越一仁（大清水）
★【小松菜】堀越一仁（大清水）
★【チンゲン菜】堀越一仁（大清水）
★【にんじん】堀越一仁（大清水）斎藤洋雄（久米野）
【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】◎ 出府組合（久住）
【米（ちば工芸産物認定）】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）

熱量： 830kcal
たんぱく質： 34.3g(範囲27.0～41.5g)
脂質： 23.1g(範囲18.4～27.7g)
食塩相当量： 2.5g以下

★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。

