



令和8年

成田市立公津の杜小学校共同調理場

日	ようび	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき(注: 食物アレルギーが確認できるものではありません)						1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			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 (ほかのたべものへんしんをたすける)		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
1	月	○	きなこあげパン	チキンナゲット マカロニサラダ やさいスープ	きなこ とうりにく ハム ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり たまねぎ キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら	703 28.4 27.5 2.6
2	火	○	ごはん	ちくわのいそべあげ れんこんのいために とりとせふうじる ひとくちぎゅうにゅうプリン	ちくわ ぶたにく とりにく とうふ おから みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん しょうが だいこん ながねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら	607 25.9 15.3 2.3
3	水	○	ごはん	かぼちゃのチーズやき ハヤシソース すいか	ウインナー ぶたにく とうにゅう	牛乳 チーズ	かぼちゃ ブロッコリー パセリ にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリル ーにんにく すいか	こめ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	714 27.4 18.7 1.7
4	木	○	ごはん	やきぎょうざ なすみそいため ビーフンスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	とりにく えび ぶたにく だいず みそ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが なす たけのこ しいたけ ながねぎ	こめ さとう ビーフン ゼリー	あぶら	660 27.6 17.2 2.1
5	金	○	ごはん	さんがやき わふうサラダ ぶたもやしじる パニラウエハース	あじ とりにく おから みそ ぶたにく	牛乳 のり	しそ こまつな チンゲンサイ にんじん なら	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	こめ さとう パンこ でんぶん ウエハース	あぶら	640 30.2 18.1 2.3
8	月	○	ガーリック ライス	チリコンカーネ マッシュルームのサラダ ブルーベリーケーキ	とりにく だいず ぶたにく とうふ ベーコン とうにゅう	牛乳	パセリ にんじん トマト ピーマン	にんにく コーン しょうが たまねぎ グリル ーキャベツ マッシュルーム ブルーベリー	こめ こむぎこ さとう	カレー 油 あぶら とうにゅうバター	714 30.5 19.5 2.4
9	火	○	ごはん	ぶたどんのぐ ポテチとセロリのサラダ くろだいまそしる	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	牛乳 あおのり	さやいんげん ピーマン 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	こめ さとう じゃがいも	あぶら	678 28.7 22.5 2.4
10	水	○	むぎごはん	とりにくのガリパタイため わふうやさいカレー クリームすいか	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 かぶ ながねぎ すいか	こめ おおむぎ さとう さつまいも こむぎこ	とうにゅうバター あぶら	684 25.9 18.0 2.2
11	木	○	ごはん	タコやき ツナサラダ じゃがいものなんばんに ひゅうがなつゼリー	タコ ツナ とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい きゅうり たまねぎ こほう ながねぎ しいたけ	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	637 23.1 13.2 1.9
12	金	○	ちゅうかめん	はなしゅうまい ごぼうサラダ みそラーメンスープ	ぶたにく とりにく おから ぎょにくソーセージ なると みそ	牛乳	にんじん なら	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり にんにく もやし コーン ながねぎ	ちゅうかめん こむぎこ さとう でんぶん	ごま あぶら	671 33.9 22.3 2.8
16	火	○	ごはん	いわしかばやき しらたきのいために じゃがいもとんじる さくらんぼ	いわし 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 さくらんぼ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	601 27.7 16.0 2.0
17	水	○	ごはん	にらまんじゅう とりにくのチリソースいため かぶのちゅうかスープ メロン	とりにく ぶたにく	牛乳	にら パプリカ ピーマン トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが かぶ キャベツ えのきたけ ながねぎ メロン	こめ さとう	あぶら	624 26.6 15.7 1.8
18	木	○	むぎごはん	ちくさやき なつとうあえ あつあげとやさいのもの	とりにく たまご なつとう かつおぶし あつあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	たけのこ はくさい きゅうり たまねぎ えだまめ しいたけ	こめ おおむぎ さとう さといも でんぶん	あぶら	617 28.2 18.5 1.6
19	金	○	ハムコーン トースト	ポークシチュー きりぼしだいこんのようふうソテー ごろごろももゼリー	ハム ぶたにく とりにく とうふ ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	コーン たまねぎ マッシュルーム グリル ー にんにく きりぼしだいこん キャベツ もも	パン じゃがいも こむぎこ さとう ゼリー	あぶら	715 28.1 24.1 3.2
22	月	○	ゆかりごはん	いかのかりんあげ さわにわん ココアだいず	いか とりにく だいず	牛乳	しそ にんじん みずな	しょうが だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ココア	615 30.0 17.2 2.5
23	火	○	ごはん	マーボーどうふ はるさめサラダ さつまいももち	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎょにくソーセージ	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ たまねぎ ながねぎ もやし	こめ さとう でんぶん はるさめ さつまいも	あぶら	676 25.7 17.8 2.6
24	水	○	プレーンパン (チョコクリーム)	にくだんごのトマトにこみ じゃがバター ABCスープ	とりにく ベーコン	牛乳	トマト パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ チョコクリーム	あぶら とうにゅうバター	659 25.8 24.0 2.0
25	木	○	ごはん	ぶたのみそてりやき ゴーヤのつくだに ぐだくさんじる れいとうみかん	ぶたにく みそ かつおぶし とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ゴーヤ たまねぎ だいこん ながねぎ みかん	こめ さとう		715 31.9 24.8 1.3
26	金	○	むぎごはん	なすのミートグラタン チキンカレー ベリーカクテル	ぶたにく とりにく	牛乳 チーズ	ピーマン トマト にんじん	なす たまねぎ しょうが セロリ いちご ブルーベリー	こめ おおむぎ マカロニ さとう じゃがいも こむぎこ ゼリー	カレー 油 あぶら	714 25.9 18.2 2.3
29	月	○	ごはん	とりにくのしおからあげ ツナじゃが もずくスープ	とりにく ツナ ぶたにく とうふ	牛乳 もずく	にんじん さやいんげん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ ながねぎ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら	686 31.8 19.0 2.2
30	火	○	パセリライス	コロコロポークソテー トマトとレタスのたまごスープ フルーツしらたま	ぶたにく ベーコン たまご	牛乳	パセリ さやいんげん にんじん トマト	コーン たまねぎ りんご にんにく しょうが えのきたけ レタス バイン もも	こめ さとう じゃがいも しらたま ゼリー	カレー 油	701 29.5 17.5 2.1

★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。

★お米は成田産こしひかり（1等米）を使用しています。

6月15日は千葉県民の日です。

1日〜12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。

学校給食摂取基準（基準）

熱量： 650kcal

たんぱく質： 26.8g(範囲21.1〜32.5g)

脂質： 18.1g(範囲14.4〜21.7g)

食塩相当量： 2.0g(以下)

6月平均

668

28.2

19.3

2.2

★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。

★お米は成産こしひかり（1等米）を使用しています。

6月15日は千葉県民の日です。
1日～12日の給食は県内産や成産の食材を多く使用しています。

学校給食摂取基準（基準）

熱量：650kcal

たんぱく質：26.8g(範囲21.1～32.5g)

脂質：18.1g(範囲14.4～21.7g)

食塩相当量：2.0g以下

6月平均

668

28.2

19.3

2.2