



がつ ぶん
6 月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう しょう がつ こう
給食献立予定表(小学校)



袖ヶ浦市立学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g) 脂質(g)	お も な ざ い り よ う					
				おもに体をつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		おもにエネルギーのもとになる	
1 (木)	むぎごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ごぼうメンチカツ げんえんソース ひじきのいりに だいこんのみそしる	629 2.1	21.8 19.8	牛乳 あぶらあげ あつあげ	ひじき とりにく みそ	ごぼう えだまめ たまねぎ こまつな	ほししいたけ にんじん だいこん	こめ あぶら	おおむぎ さとう
2 (金)	ごはん 牛乳 にくだんごトマトソースあじ (2こ) ぶたにくとやさいのオイスターいため こくとうビーンズ	682 2.3	28.5 20.1	牛乳 ぶたにく だいず	とりにく あつあげ	にんじん キャベツ しめじ	たまねぎ いんげん しょうが	こめ ごまあぶら でんぷん	あぶら さとう
5 (月)	ごはん 牛乳 ひとくちやきいも (2こ) タコライス ゆでキャベツ	656 2.0	22.5 21.8	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく いんげんまめ	にんじん ピーマン キャベツ	たまねぎ トマト	こめ さつまいも	あぶら さとう
6 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそに じゃがいものそばろに キャンディチーズ (2こ)	682 2.0	27.6 21.3	牛乳 ぶたにく	さば チーズ	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ じゃがいも	あぶら さとう
7 (水)	コッペパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) ゆりっこシチュー とうにゅうパンナコッタ (いちごソース)	640 2.3	24.9 23.4	牛乳 チーズ	とりにく スキムミルク	にんじん しめじ	たまねぎ パセリ	パン こめこ	じゃがいも パンナコッタ
8 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース いんげんのソテー みそワニタン	642 2.4	24.1 21.7	牛乳 ベーコン みそ	ぶたにく とりにく	いんげん とうもろこし もやし ほししいたけ	にんじん しょうが キャベツ こまつな	こめ さとう	あぶら
9 (金)	^{は くち けんこうしゅうかん} 歯と口の健康週間にちなんだ、 ^{こんだて} かみかみ献立です。 むぎごはん わかめかつおふりかけ 牛乳 いかチリソースフライ ちくぜんに ぶどうグミ	698 2.0	25.4 19.9	牛乳 とりにく	わかめ ちくわ いか	にんじん こんにやく たけのこ	ごぼう ほししいたけ えだまめ	こめ さとう グミ	おおむぎ あぶら
12 (月)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき こまつなとじゃがいものみそしる あおのりこざかな	624 1.8	27.5 19.2	牛乳 あつあげ みそ	ぶたにく きなこ かたくちいわし	たまねぎ こまつな	しょうが にんじん	こめ あぶら じゃがいも	おおむぎ さとう
13 (火)	ごはん 牛乳 チキンカレー ほうれんそうとツナのソテー ミニアセロラゼリー	633 2.4	21.4 18.4	牛乳 スキムミルク	とりにく まぐろ	しょうが たまねぎ ほうれんそう	にんじん りんご とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら ゼリー
14 (水)	ミルクロール 牛乳 レモンバジルチキン (2こ) くきわかめのサラダ わふうドレッシング コーンスープ	661 3.1	24.5 25.7	牛乳 わかめ	とりにく ベーコン	だいこん にんじん パセリ	えだまめ たまねぎ とうもろこし	パン バター	こめこ
16 (金)	^{ち ばけんみん ひ} 千葉県民の日にちなんだ ^{ち さんち しょう ちさん ちしょう こんだて} 千葉千産千消(地産地消)献立です。 わかめごはん 牛乳 ミルメークコーヒー いわしのさんがやきおろしソース かきたまじる にんじんゼリー	618 3.0	25.3 15.3	牛乳 とりにく たまご	わかめ いわし とうふ	だいこん ねぎ たまねぎ	にんじん えのきたけ こまつな	こめ さとう ゼリー	ミルメーク あぶら でんぷん
19 (月)	むぎごはん 牛乳 ハムサラダフライ あおなのいりに マロニスープ	638 2.3	19.9 22.0	牛乳 ベーコン	ハム とりにく	こまつな たまねぎ えだまめ	にんじん キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら	おおむぎ マロニー
20 (火)	むぎごはん 牛乳 さばあおじそさいきょうづけ きりぼしだいこんのもの えのきのすましじる	675 2.1	27.9 25.0	牛乳 ぶたにく さつまあげ なると	さば あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん いんげん ねぎ	こんにやく ほししいたけ えのきたけ	こめ あぶら	おおむぎ さとう
21 (水)	おたのしみこんだて	630 3.2	21.6 23.5	牛乳 みそ	ぶたにく	にんじん もやし とうもろこし	たまねぎ キャベツ パナップ	パン あぶら	ラーメン
22 (木)	ごはん 牛乳 だいずとひじきのかきあげ てんつゆ とんじる シークワサーのとうにゅうタルト	667 1.7	19.7 20.3	牛乳 ぶたにく みそ	だいず ひじき とうふ	にんじん ごぼう こんにやく	だいこん ねぎ	こめ じゃがいも	あぶら タルト
23 (金)	ごはん 牛乳 チキンのオープンやき だいこんときぬあつあげのふくめに さつまいもチップス	674 1.7	29.9 22.4	牛乳 チーズ ぶたにく	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ	だいこん グリーンピース	こめ さとう	あぶら さつまいも
26 (月)	ごはん 牛乳 あじのマスタードパンこやき ぶたにくとピーマンのほそぎりいため にくだんごのスープ	615 2.0	27.8 19.0	牛乳 ぶたにく とうふ	あじ とりにく	ピーマン たまねぎ しょうが えだまめ	にんじん たけのこ キャベツ	こめ さとう	あぶら でんぷん
27 (火)	むぎごはん 牛乳 やさいつくね (2こ) とうふのピリからに れいとうみかん	634 2.1	23.4 15.9	牛乳 ぶたにく	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ はくさい しらたき	みかん ねぎ えのきたけ りんご	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう ごまあぶら
28 (水)	さつまいもパン 牛乳 クリスピーチキン ウインナーとだいずのトマトに プリン	645 2.4	22.5 22.2	牛乳 ウインナー	とりにく だいず	にんじん パセリ	たまねぎ トマト	パン さとう プリン	さつまいも じゃがいも
29 (木)	ごはん 牛乳 ハッシュドポテト なすいりにくみそそばろ ビーフンスープ	675 2.5	22.9 22.5	牛乳 みそ	ぶたにく なると	にんじん ピーマン たまねぎ えだまめ	なす しょうが キャベツ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ビーフン
30 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー こまつなとコーンのソテー ミニりんごゼリー	669 2.7	20.4 21.5	牛乳 スキムミルク	ぶたにく ベーコン	しょうが たまねぎ こまつな	にんじん りんご とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら ゼリー
栄養量平均値		652 2.3	24.3 21.0	(エネルギー比14.9%) (エネルギー比29.0%)					

※学校給食に使用する食材の放射性物質測定結果については、5月には不検出です。

※献立は材料の都合により、一部変更する場合がありますのでご了承ください。

※学校給食摂取基準・・・エネルギー650kcal,たんぱく質 摂取エネルギーの13～20%,脂質 摂取エネルギーの20～30%,食塩相当量2g未満

※袖ヶ浦市産農産物・・・使用予定の市内産農産物を太字で表示しています。