



6月分 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 ぎ 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のになる	
3 (月)	ごはん 牛乳 メンチカツ ほうれんそうのおかかあえ トックスープ	601 2.2	23.1 18.7	牛乳 とりにく わかめ	ぶたにく かつお とうふ	もやし にんじん	ほうれんそう たまねぎ	こめ ごま トック	あぶら さとう
4 (火)	は 歯と口の健康週間にちなんだ、かみかみ献立です。 ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ とりそぼろ けんちんじる かみかみだいず	637 1.9	28.0 23.2	牛乳 とりにく あぶらあげ	ししゃも とうふ だいず	たまねぎ えだまめ だいこん ごぼう	とうもろこし しょうが にんじん ほししいたけ	こめ ごま さといも	あぶら さとう
5 (水)	コッペパン 牛乳 トマトビーンズ ゆりっこシチュー マスカットゼリー	651 2.6	31.9 24.4	牛乳 だいず とりにく スキムミルク	ぶたにく あかいんげんまめ チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ	パン さとう こめこ	あぶら じゃがいも ゼリー
6 (木)	むぎごはん 牛乳 ごもくあつやきたまご ぶたにくとやさいのオイスターいため キャンディチーズ (2こ)	627 2.2	28.0 21.4	牛乳 ぶたにく チーズ	たまご 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 あぶら さとう	おおむぎ ごまあぶら でんぶん
7 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース ひじきのいりに じゃがいものみそしる	628 2.3	29.5 21.9	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぶたにく ひじき わかめ とうふ きなこ	にんじん こんにやく	えだまめ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら でんぶん
10 (月)	ごはん 牛乳 はるまき レバーのしぐれに ビーフンスープ	675 1.9	21.7 25.8	牛乳 とりにく	ぶたにく	にんじん キャベツ	たまねぎ えだまめ	こめ ビーフン	あぶら
11 (火)	むぎごはん 牛乳 ポークカレー はなやさいサラダ わふうドレッシング アーモンドフィッシュ	643 2.8	28.8 22.4	牛乳 スキムミルク	ぶたにく かたくちいわし	にんじん しょうが ブロッコリー とうもろこし	たまねぎ りんご カリフラワー	こめ あぶら アーモンド	おおむぎ じゃがいも ごま
12 (水)	ミルクパン 牛乳 コロッケ いんげんのソテー やさいのスープに	616 2.5	23.3 26.9	牛乳 とりにく	ベーコン	いんげん とうもろこし えだまめ	にんじん だいこん キャベツ	パン あぶら	じゃがいも マカロニ
13 (木)	むぎごはん 牛乳 さつまいものかきあげ てんつゆ マーボーどうふ れいとうパイナップル	625 1.8	21.9 18.6	牛乳 ぶたにく	とうふ みそ	にんじん ねぎ ほししいたけ パイナップル	たまねぎ にら しょうが	こめ あぶら さつまいも さとう	おおむぎ ごまあぶら でんぶん
14 (金)	千葉県民の日にちなんだ千産千消(地産地消) 献立です。 ごはん 牛乳 いわしかりかりフライ あおなのいりに とんじる にんじんゼリー	631 1.7	21.5 22.4	牛乳 ベーコン とうふ	いわし ぶたにく みそ	こまつな えのきたけ ごぼう こんにやく	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ	こめ ごまあぶら ゼリー	あぶら さつまいも
17 (月)	むぎごはん たらこふりかけ 牛乳 ハムカツ じゃがいものそぼろに こくとうビーンズ	652 2.0	31.3 20.3	牛乳 ハム だいず	たらこ ぶたにく	にんじん しらたき	たまねぎ えだまめ	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも
18 (火)	むぎごはん 牛乳 チキンのオープンやき こんにやくのいりに かきたまじる	635 2.2	31.0 22.9	牛乳 チーズ とうふ たまご	とりにく ぶたにく わかめ なると	にんじん こんにやく しょうが	ごぼう いんげん たまねぎ	こめ あぶら ごま	おおむぎ さとう でんぶん
19 (水)	こくとうパン 牛乳 にくだんごあまずあん(2こ) とりにくとだいずのトマトに ミニアセロラゼリー	651 2.5	31.4 22.5	牛乳 ウインナー	とりにく だいず	にんじん トマト	たまねぎ	パン さとう	じゃがいも ゼリー
20 (木)	ごはん 牛乳 さばさいきょうやき だいこんときぬあつあげのふくめに ぶどうグミ	673 1.3	27.7 25.1	牛乳 みそ あつあげ	さば ぶたにく	にんじん たまねぎ	だいこん いんげん	こめ さとう	あぶら グミ
21 (金)	ごはん 牛乳 ぼうぎょうざ キャベツのあまからに かしわじる	622 2.1	26.6 22.2	牛乳 あつあげ あぶらあげ	ぶたにく とりにく みそ	いんげん にんじん だいこん こんにやく	キャベツ しょうが ごぼう	こめ さとう	あぶら
24 (月)	ごはん 牛乳 あじいそべフライ ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ マロニースープ	619 2.0	30.1 22.2	牛乳 あおさ とりにく	あじ ハム とうふ	にんじん とうもろこし キャベツ	えだまめ もやし	こめ じゃがいも マロニー	あぶら マヨネーズ
25 (火)	ごはん 牛乳 とりつくね きんぴらごぼう だいこんのみそしる	604 1.8	25.1 21.6	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく あつあげ きなこ	ごぼう こんにやく だいこん えのきたけ	にんじん えだまめ ほうれんそう	こめ ごまあぶら ごま	あぶら さとう
26 (水)	コッペパン 牛乳 ミルメークコーヒー ほうれんそうオムレツ やきそば れいとうみかん	634 2.6	22.7 23.8	牛乳 ぶたにく	たまご	にんじん もやし キャベツ ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ みかん	パン ちゅうかめん	ミルメーク あぶら
27 (木)	チャーハン 牛乳 とうふとえびのちゅうかに ひとくちやきいも(2こ) ソーダフロートふうゼリー	645 3.0	24.5 19.7	牛乳 ぶたにく なると	とうふ えび	キャベツ たまねぎ こまつな	にんじん たけのこ しょうが	こめ でんぶん ゼリー	あぶら さつまいも
28 (金)	むぎごはん 牛乳 キーマカレー もやしのソテー ウエハース	663 2.9	23.0 27.1	牛乳 だいず ベーコン	ぶたにく スキムミルク	にんじん グリーンピース しょうが こまつな	たまねぎ トマト もやし	こめ あぶら ウエハース	おおむぎ ごまあぶら
栄養量平均値		637 2.2	26.6 22.7	(エネルギー比16.7%) (エネルギー比32.1%)					

※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
 ※日本食品標準成分表が2020年(八訂)に改訂され、袖ヶ浦市では学校給食の栄養管理ソフトを最新の成分表に更新しました。
 なお、給食の内容や提供量は今までと変わりありません。
 ※これまでに提供した学校給食の写真は市のホームページに掲載しています。

