



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 ざ い り よ う					
				おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子をととのえるもとになる		おもにエネルギーのもとになる	
2 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに だいこんとあつあげのふくめに ウエハース	686 1.7	27.8 27.3	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 えだまめ	こめ さとう	あぶら ウエハース
3 (火)	ごはん 牛乳 あじいそべフライ ぶたにくとピーマンのほそぎりいため さつまじる	619 2.0	26.9 20.3	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	あじ とりにく みそ	ピーマン たまねぎ しょうが ねぎ	にんじん たけのこ だいこん こんにゃく	こめ さとう さつまいも	あぶら でんぷん
4 (水)	ミルクパン 牛乳 チキンナゲット (2こ) いんげんのソテー コーンポタージュ	630 2.9	23.3 28.8	牛乳 ウインナー	とりにく ベーコン	いんげん もやし パセリ	にんじん たまねぎ とうもろこし	パン こめこ	あぶら
5 (木)	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、かみかみ献立です。 ごはん 牛乳 いかフライ もやしのピリからいため トックスープ かみかみだいず	616 2.2	27.0 18.3	牛乳 ぶたにく とうふ だいず	いか とりにく わかめ	にんじん こまつな たまねぎ	もやし ねぎ	こめ ごま ごまあぶら	あぶら さとう トック
6 (金)	むぎごはん 牛乳 ポークハヤシ ごぼうサラダ ごまドレッシング こくとうビーンズ	643 1.8	23.0 20.1	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく スキムミルク	にんじん しめじ ごぼう	たまねぎ しょうが えだまめ	こめ あぶら ドレッシング	おおむぎ じゃがいも
9 (月)	ごはん 牛乳 とうふいりハンバーグてりやきソース こんにゃくのいりに たまねぎのみそしる	608 2.0	24.0 22.3	牛乳 とうふ みそ	とりにく あぶらあげ きなこ	にんじん こんにゃく しょうが こまつな	ごぼう えだまめ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ごま	あぶら でんぷん
10 (火)	むぎごはん 牛乳 タコライスのご ゆでキャベツ ほうれんそうオムレツ	630 2.0	24.5 22.6	牛乳 だいず チーズ	ぶたにく あかいんげんまめ たまご	にんじん ピーマン キャベツ	たまねぎ トマト	こめ あぶら	おおむぎ さとう
11 (水)	しょくパン キャラメルクリーム 牛乳 カレーコロッケ キャベツとツナのソテー やさいのスープに	610 2.6	22.0 23.4	牛乳 とりにく	まぐろ ウインナー	キャベツ とうもろこし えだまめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	パン じゃがいも マカロニ	キャラメル あぶら
12 (木)	ごはん 牛乳 ハムカツ ちゃんぽんふうスープ 🍷おたのしみこんだて🍷 ソーダフロートふうゼリー	622 2.3	21.4 20.9	牛乳 ぶたにく とうにゅう	ハム かまぼこ	キャベツ もやし とうもろこし	にんじん にら しょうが	こめ さとう ごまあぶら	あぶら ごま ゼリー
13 (金)	ち ば け ん み ん ひ 千葉県民の日にちなんだ千葉千消 (地産地消) 献立です。 むぎごはん あじつきのり 牛乳 ぶたにくのしょうがやき ちばけんさんこめこのワントンスープ ミニプリン (牛乳・いちご)	642 1.9	26.9 20.7	牛乳 ぶたにく とうふ	のり とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうが こまつな	こめ あぶら ワントン	おおむぎ さとう プリン
16 (月)	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	626 2.1	27.7 21.3	牛乳 あつあげ とうふ みそ	ぶたにく とりにく あぶらあげ	キャベツ にんじん だいこん	いんげん しょうが ねぎ	こめ さとう	あぶら さといも
17 (火)	ごはん 牛乳 いわしあげだまフライ なすいりにくみそそばろ マロニースープ	636 2.1	26.1 24.5	牛乳 ぶたにく とりにく	いわし みそ	にんじん ピーマン たまねぎ とうもろこし	なす しょうが ほうれんそう	こめ さとう	あぶら マロニー
18 (水)	こくとうパン 牛乳 パンプキングラタン とりにくとだいずのトマトに メロンゼリー	624 2.1	23.0 21.4	牛乳 とりにく だいず	チーズ ウインナー	かぼちゃ トマト	たまねぎ にんじん	パン さとう	じゃがいも ゼリー
19 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース こまつなのソテー たまごスープ	625 2.2	27.2 22.7	牛乳 ウインナー とうふ	ぶたにく とりにく たまご	こまつな とうもろこし えだまめ	にんじん たまねぎ	こめ さとう	あぶら でんぷん
20 (金)	むぎごはん わかめふりかけ 牛乳 ししゃもごまフライ にくじゃが ウエハース (メープル)	618 1.7	22.0 19.9	牛乳 ししゃも	わかめ 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 じゃがいも ウエハース	おおむぎ ごま さとう
23 (月)	ごはん 牛乳 はるまき ホイコーロウ えびボールスープ	685 2.3	21.3 28.0	牛乳 えび わかめ	ぶたにく とうふ	ねぎ にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ でんぷん	あぶら
24 (火)	ごはん 牛乳 さばみりんぼし ひじきのいりに じゃがいものみそしる	621 1.9	25.7 24.0	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	さば ひじき わかめ とうふ きなこ	にんじん こんにゃく	えだまめ たまねぎ	こめ さとう	あぶら じゃがいも
25 (水)	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ やきそば れいとうみかん	658 2.4	22.0 24.3	牛乳	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ キャベツ みかん	にんじん もやし ピーマン	パン ちゅうかめん	あぶら
26 (木)	ごはん 牛乳 とりつくね きんぴらごぼう ビーフンスープ	608 2.1	25.2 20.1	牛乳 さつまあげ なると	とりにく ぶたにく	ごぼう こんにゃく たまねぎ	にんじん えだまめ キャベツ	こめ ごまあぶら ごま	あぶら さとう ビーフン
27 (金)	むぎごはん 牛乳 ポークカレー もやしのソテー ミニはちみつレモンゼリー	633 2.7	20.8 22.4	牛乳 スキムミルク	ぶたにく ベーコン	にんじん しょうが もやし	たまねぎ りんご ほうれんそう	こめ あぶら ごまあぶら	おおむぎ じゃがいも ゼリー
30 (月)	むぎごはん 牛乳 にくだんごあまずあん (2こ) マーボーどうふ アーモンドフィッシュ	689 2.1	30.6 23.2	牛乳 とうふ みそ	とりにく ぶたにく かたくちいわし	にんじん ねぎ ほししいたけ	たまねぎ にら しょうが	こめ あぶら でんぷん	おおむぎ さとう アーモンド
栄養量平均値		635 2.1	24.7 22.7	(エネルギー比15.6%) (エネルギー比32.2%)					

※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
※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。

