



# 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のえるものになる		おもにエネルギーのもとになる	
1 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき えびボールいりスープ ウエハース	577 1.8	24.3 19.5	牛乳 えび	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが もやし	こめ さとう ウエハース	あぶら ごまあぶら
2 (火)	ごはん 牛乳 はるまき れんこんのきんぴら きぬあつあげとこまつなのみそしる	628 2.0	21.6 22.0	牛乳 さつまあげ みそ	ぶたにく あつあげ	れんこん こんにやく こまつな	にんじん たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら
3 (水)	こくとうパン 牛乳 チキンのオープンやき ほうれんそうのソテー ポトフ	587 2.5	30.4 22.3	牛乳 まぐろ ウインナー	とりにく ぶたにく チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	あぶら
4 (木)	むぎごはん 牛乳 チキンカレー キャベツとウインナーのソテー キャンディチーズ (2こ)	608 2.7	22.3 20.7	牛乳 スキムミルク チーズ	とりにく ウインナー	にんじん しょうが キャベツ	たまねぎ にんにく とうもろこし	こめ あぶら	おおむぎ じゃがいも
5 (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、かみかみ献立です。			牛乳 ベーコン あぶらあげ とうふ	いか ひじき とりにく	にんじん こんにやく だいこん	ほししいたけ グリーンピース ごぼう	こめ さとう グミ	あぶら さといも
8 (月)	ごはん 牛乳 ちばけんさんにんじんぎょうざ マーボーどうふ あおのりこざかな	611 1.7	25.3 19.4	牛乳 とうふ かたくちいわし あおのり	ぶたにく みそ	にんじん ながねぎ たけのこ しょうが	たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく	こめ さとう	あぶら でんぶん
9 (火)	ごはん 牛乳 にくだんごあまずあん (2こ) ぶたにくとやさいのオイスターいため ミニはちみつレモンゼリー	650 2.1	27.7 20.3	牛乳 ぶたにく	とりにく あつあげ	にんじん キャベツ しょうが	たまねぎ しめじ	こめ さとう ゼリー	あぶら でんぶん
10 (水)	しょくパン いちごジャム 牛乳 ハムカツ ゆりっこシチュー れいとうみかん	650 2.6	24.7 24.0	牛乳 とりにく スキムミルク	ハム チーズ なまクリーム	にんじん しめじ	たまねぎ みかん	パン あぶら こめこ	いちごジャム じゃがいも
11 (木)	むぎごはん 牛乳 ほうれんそうオムレツ ゆでキャベツ タコライスのご	607 1.8	24.2 20.8	牛乳 ぶたにく あかいんげんまめ	たまご だいず	キャベツ たまねぎ トマト	にんじん にんにく ほうれんそう	こめ あぶら さとう	おおむぎ さとう
12 (金)	ちばけんみん ひ 千葉県民の日にちなんだ十産十消(地産地消) 献立です。			牛乳 ぶたにく とりにく	いわし あつあげ とうふ	にんじん しょうが こまつな	いんげん たまねぎ キャベツ	こめ さとう	あぶら ワンタン
16 (火)	ごはん 牛乳 とりつくね こんにやくのいりに だいこんのみそしる	594 1.9	25.2 21.1	牛乳 ぶたにく みそ	とりにく あつあげ	にんじん こんにやく だいこん こまつな	ごぼう しょうが えのきたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
17 (水)	ミルクパン 牛乳 ミルメークコーヒー コーングラタン だいずとウインナーのトマトに	632 2.7	23.9 22.6	牛乳 とりにく チーズ	ウインナー だいず	とうもろこし たまねぎ	にんじん	パン じゃがいも マカロニ	ミルメーク さとう
18 (木)	ごはん 牛乳 なすいりにくみそそばろ トックスープ ブルーベリータルト	643 2.0	22.9 19.7	牛乳 みそ とうふ	ぶたにく とりにく わかめ	にんじん しょうが	なす もやし	こめ さとう タルト	あぶら トック
19 (金)	むぎごはん わかめふりかけ 牛乳 ごもくあつやきたまご にくじゃが	573 1.6	22.7 15.8	牛乳 ぶたにく	たまご わかめ	にんじん しらたき	たまねぎ グリーンピース	こめ あぶら さとう	おおむぎ じゃがいも
22 (月)	むぎごはん 牛乳 いわしのうめに だいこんときぬあつあげのもの こくとうビーンズ	621 1.5	27.3 19.3	牛乳 ぶたにく だいず	いわし 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 あぶら	おおむぎ さとう
23 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ポテトソテー コンソメスープ	601 2.2	24.5 20.1	牛乳 ウインナー	ぶたにく とりにく	とうもろこし たまねぎ しめじ	にんじん こまつな	こめ さとう	あぶら じゃがいも
24 (水)	コッペパン 牛乳 かぼちゃコロッケ ☆おたのしみこんだて☆ やきそば サイダーふうゼリー	636 2.4	21.4 24.3	牛乳	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ キャベツ	にんじん もやし ピーマン	パン ちゅうかめん ゼリー	あぶら
25 (木)	ごもくごはん やきのり 牛乳 さばのみりんぼし とんじる	575 2.5	27.3 21.4	牛乳 さば みそ	のり ぶたにく とりにく	だいこん ながねぎ ごぼう	にんじん こんにやく たけのこ	こめ あぶら	じゃがいも
26 (金)	むぎごはん 牛乳 あじいそベフライ さといものそばろに とうふとわかめのみそしる	605 1.9	25.5 19.9	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ あおさ	あじ とうふ わかめ あおさ	にんじん グリーンピース	たまねぎ えのきたけ	こめ あぶら さとう	おおむぎ さといも
29 (月)	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク はなやさいサラダ わふうドレッシング ミニぶどうゼリー	589 1.7	21.2 16.9	牛乳 だいず スキムミルク	ぶたにく チーズ	にんじん にんにく カリフラワー	たまねぎ グリーンピース ブロッコリー とうもろこし	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング
30 (火)	むぎごはん 牛乳 あげぎょうざ (2こ) ビーフンいため わかめスープ	619 2.2	21.7 20.6	牛乳 とりにく わかめ	ぶたにく とうふ	にんにく ピーマン たまねぎ	にんじん キャベツ	こめ あぶら	おおむぎ ビーフン
栄養量平均値		611 2.0	24.5 20.5	(エネルギー比16.0%) (エネルギー比30.2%)					

※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。  
 ※学校給食センターでは、カーボンオフセット都市ガスを調理に活用し、CO2削減に協力しています。

