

令和元年 6月 予定献立表



山武市成東学校給食センター
山武市山武学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	主な材料と体内での働き			栄養価			
				血液・筋肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	力や熱になるもの	I栄養 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
3	月	ごはん ハンバーグおろしソース マカロニサラダ わかめスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ハム わかめ かまぼこ	だいこん レモン きゅうり コーン にんじん キャベツ たけのこ もやし チンゲンサイ しいたけ	こめ マカロニ マヨネーズ ごま ごまあぶら	826	29.3	24.5	3.2
4	火	梅ちりめんごはん<おし歯予防献立> いかごまフライ 五目きんぴら 豆腐汁 ヨーグルト	○	牛乳 しらすぼし さつまあげ いか くきわかめ ヨーグルト とうふ みそ にぼしこ	うめ ごぼう にんじん こんにゃく しめじ ながねぎ だいこん こまつな	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	844	32.1	21.6	3.0
5	水	みそラーメン えびと野菜包み蒸し(2個) 中華和え	○	牛乳 えび さかなすりみ ぶたにく なるとまき ハム	にんにく しょうが にんじん キャベツ コーン たけのこ にら ながねぎ きゅうり もやし	ちゅうかめん こむぎこ さとう ごまあぶら	763	36.4	19.3	4.7
6	木	ハヤシライス 鶏肉レモンバジル(2個) ブロッコリーおかか和え	○	牛乳 ぶたにく とりにく かつおぶし	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム フロッコリー グリーンピース コーン レモン バジル	こめ こむぎこ あぶら	813	31.6	21.4	2.4
7	金	麦ごはん ちくわ磯辺揚げ(2個) 野菜オイスター炒め かきたま汁 りんご	○	牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく とうふ たまご	チンゲンサイ キャベツ エリンギ にんにく しょうが にんじん りんご たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ でんぷん さとう ごまあぶら	840	31.6	26.5	3.0
10	月	サフランライス<オリパラメニュー・フランス> 白身魚のムニエル ラタトゥイユ 海藻サラダ(ドレッシング) クレープ	○	牛乳 わかめ とさかのり しろいとだら かにふうみかまぼこ ウインナー とうにゅう	きゅうり キャベツ にんにく パプリカ たまねぎ にんじん かぼちゃ ブルーベリー ピーマン スッキーニ なす トマト	こめ でんぷん あぶら ごま ドレッシング オリーブオイル さとう クレープ	864	29.6	24.6	4.2
11	火	麦ごはん 冷ややっこ(しょうゆ) 野菜カレーソテー 肉じゃが	○	牛乳 とうふ ベーコン ぶたにく	コーン もやし ほうれんそう キャベツ にんじん こんにゃく たまねぎ しいたけ グリンピース	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	786	29.5	20.0	2.6
12	水	丸パン(スライスチーズ) クリスピーチキン 大根サラダ ABCスープ 冷凍みかん	○	牛乳 チーズ とりにく かまぼこ ウインナー	だいこん だいこんのは コーン キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース みかん	パン マカロニ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら	870	32.2	36.3	4.1
13	木	ごはん さばみそだれ ひじき煮 豚汁	○	牛乳 とうふ にぼしこ さば みそ ひじき さつまあげ ちくわ だいず ぶたにく	しいたけ れんこん にんじん いんげん だいこん ながねぎ こんにゃく ごぼう	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも	875	35.1	28.5	3.1
14	金	麦ごはん(味付けのり)<県民の日献立> チーバくん玉子焼き キャベツサラダ 山武の野菜スープ 麦芽ゼリー	○	牛乳 のり たまご ハム ベーコン	きゅうり キャベツ コーン たまねぎ もやし にんじん にら こまつな だいこん ながねぎ	こめ むぎ さとう あぶら ゼリー	760	25.7	19.7	3.0
17	月	ごはん チキンみそカツ ツナサラダ 青菜とえのきのスープ ーロミルクプリン	○	牛乳 とりにく みそ ツナ かまぼこ ほたてかいばしら	コーン キャベツ にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ えのきだけ こまつな いちご	こめ こむぎこ あぶら パンこ ドレッシング プリン マヨネーズ はるさめ でんぷん	842	28.9	29.0	2.9
18	火	麦ごはん 小籠包(2個) チンジャオロースー 豆腐スープ カップ杏仁	○	牛乳 とうにゅう ぶたにく わかめ なるとまき とうふ	ピーマン たけのこ パプリカ にんにく にんじん だいこん ながねぎ もも あんず	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら あんにんどうふ	821	28.6	23.1	3.4
19	水	チャーシューうどん たこちゃん焼き(2個) 豆のサラダ(ドレッシング)	○	牛乳 とりにく ぶたにく だいず みそ たこ ソフトサラミ	にんにく しょうが たまねぎ えだまめ たけのこ にんじん ながねぎ パプリカ しいたけ コーン キャベツ きゅうり	うどん あぶら さとう こめこ こむぎこ ドレッシング	837	35.6	28.4	4.8
20	木	わかめごはん ししゃも磯辺天ぷら(2尾) ごま和え 生揚げそぼろ煮	○	牛乳 わかめ ししゃも あおのり ちくわ なまあげ とりにく	キャベツ にんじん ほうれんそう もやし しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぷん	921	33.4	32.6	4.0
21	金	カレーライス 目玉焼き こんにゃくサラダ(ドレッシング) オレンジ	○	牛乳 たまご ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト こんにゃく キャベツ きゅうり オレンジ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ごま ドレッシング	818	26.5	24.4	1.8
24	月	キムチチャーハン 揚げギョウザ ツナソテー メロン入りフルーツポンチ	○	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ	はくさい グリンピース ながねぎ メロン にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ こまつな みかん もも パイン	こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう ゼリー	804	22.6	23.8	3.1
25	火	麦ごはん あじ揚げ煮 五色和え みそ汁 冷凍パイン	○	牛乳 あじ ハム たまご わかめ にぼしこ とうふ あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ まいたけ だいこん ながねぎ パイン	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま ドレッシング じゃがいも	788	33.6	18.1	2.3
26	水	黒糖パン かぼちゃコロッケ ハムサラダ コーンポタージュ	○	牛乳 ハム ソフトサラミ とりにく こなチーズ	かぼちゃ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ パセリ	こくとうパン こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング こめこ	854	31.1	30.0	3.8
27	木	ごはん 豚肉みそやき いかと野菜のおかか和え けんちゃん汁 あじさいゼリー	○	牛乳 かつおぶし ぶたにく みそ いか さばぶし とうふ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ぶどう	こめ ごまあぶら さといも ゼリー	821	38.1	23.4	2.6
28	金	麦ごはん さけ塩焼き 青菜ソテー 高野豆腐の玉子とじ煮	○	牛乳 さけ ベーコン とりにく こうやどうふ たまご	にんにく キャベツ こまつな チンゲンサイ エリンギ たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	854	40.2	29.0	4.0

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

食材の放射能検査結果

検査日	検体 (産地)	セシウム134 (検出下限値)	セシウム137 (検出下限値)
5月7日	小松菜 (山武市)	検出せず (14.3)	検出せず (11.8)
5月7日	きゅうり (九十九里町)	検出せず (11.6)	検出せず (9.6)

地産地消

米:成東・南郷地区 なす:九十九里地区
メロン:南郷地区他 にら:南郷・蓮沼地区
人参:睦岡・日向地区 長葱:睦岡・日向地区
小松菜:睦岡・日向地区 大根:睦岡・日向地区
6月の給食に使用している食材の一部に
山武市や山武郡市内産を使用しています。

	今月の平均栄養素量	830	31.6	25.2	3.3
中学生の 学校給食摂取基準	830	27.0 ~41.5	18.4 ~27.7	2.5	未滿

★山武市のホームページに、月の献立表と給食の
写真、レシピを掲載していますので、ご覧ください。

★6月の給食費納入期限は7月1日です。
口座振替の方は預金残高をご確認ください。