



| 日 | 曜日 | こんだてめい | 牛乳 | おもなざいりょうとはたらき | | | えいようか | | | |
|----|----|---|----|--|--|--|---------------|----------------|------------|-------------|
| | | | | ち・にく・ほねに なるもの | からだのちょうしを ととのえるもの | ちから・ねつに なるもの | I類* (kcal) | たんぱく しつ (g) | しじつ (g) | えんぶん (g) |
| 2 | 火 | こくとうパン かつおコロッケ グリーンスパゲッティ ヨーグルト | ○ | 牛乳 かつお ベーコン ヨーグルト | キャベツ たまねぎ しめじ ほうれんそう | パン こくとう こむぎこ じゃがいも パンこ あぶら スパゲッティ | 633 | 20.6 | 23.2 | 2.0 |
| 3 | 水 | ミルクロールパン ウインナー ポトフ やきプリンタルト | ○ | 牛乳 ウインナー とりにく たまご | にんじん かぶ かぶのは たまねぎ キャベツ アスパラ トマト | パン じゃがいも タルト | 739 | 26.8 | 32.6 | 2.3 |
| 4 | 木 | わかめごはん 《おしぼよほうこんだて》 チキンカツみそだれ トックいりとんじる | ○ | 牛乳 わかめ とりにく みそ ぶたにく とうふ にほしこ | にんじん こんにやく ごぼう だいこん ながねぎ | こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう でんぶん トック さといも | 662 | 24.7 | 19.2 | 3.1 |
| 5 | 金 | カレーライス こんにやくサラダ (ドレッシング) とうにゅうプリン | ○ | 牛乳 ぶたにく とうにゅう | コーン きゅうり キャベツ こんにやく にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト | こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら ごま ドレッシング プリン | 683 | 19.4 | 20.2 | 2.0 |
| 8 | 月 | ごはん はるまき コーンサラダ とうふスープ | ○ | 牛乳 ぶたにく たまご とりにく とうふ なるたまき | キャベツ きゅうり コーン ヤングコーン ほうれんそう しいたけ えのきたけ にんじん たまねぎ | こめ あぶら こむぎこ はるさめ ドレッシング マヨネーズ | 701 | 21.1 | 27.8 | 1.9 |
| 9 | 火 | むぎごはん あんかけとうふバーグ さんしょくごまあえ はるさめスープ ひとくちゼリー | ○ | 牛乳 とうふ おから ぶたにく とりにく かまぼこ | もやし にんじん こまつな たまねぎ たけのこ チンゲンサイ みかん | こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら ゼリー | 607 | 21.3 | 15.8 | 2.2 |
| 10 | 水 | セルブピビンバ ごもくしのだ ツナとやさいのいためもの いちごクレープ | ○ | 牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく かまぼこ ツナ | れんこん にんじん ながねぎ たけのこ えのきたけ しいたけ わらび もやし コーン ごぼう こまつな たまねぎ いちご | うどん クレープ | 676 | 27.3 | 27.4 | 2.6 |
| 11 | 木 | ごはん とりからあげ スパゲッティソテー いももちじる | ○ | 牛乳 とりにく ハム | しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ たけのこ ごぼう ながねぎ だいこん にんじん ほうれんそう | こめ でんぶん こめこ あぶら スパゲッティ いももち | 684 | 26.7 | 19.6 | 2.2 |
| 12 | 金 | むぎごはん たこナゲット ぶたにくオイスターソースいため やさいスープ | ○ | 牛乳 たこ いか ぶたにく とりにく かまぼこ | チンゲンサイ まいたけ キャベツ しょうが にんにく コーン もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ | こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら さとう | 643 | 26.5 | 20.9 | 2.0 |
| 15 | 月 | ハヤシライス 《ちほのめぐみメニュー》 グリーンサラダ (ドレッシング) ぱくがゼリー | ○ | 牛乳 ぶたにく | たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ フロccoli | こめ じゃがいも こむぎこ あぶら ドレッシング ゼリー | 661 | 20.5 | 17.3 | 2.3 |
| 16 | 火 | むぎごはん ショウロンボウ チンジャオロースー あおなスープ | ○ | 牛乳 ぶたにく とりにく とうふ | キャベツ ピーマン にんじん たけのこ にんにく しょうが チンゲンサイ にら しいたけ ながねぎ | こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら | 672 | 27.3 | 21.5 | 2.2 |
| 17 | 水 | パインパン ミートコロッケ やさいカレーソテー ベーコンスープ | ○ | 牛乳 たまご ぎゅうにく ハム ベーコン | パイン キャベツ もやし たけのこ アスパラ しめじ ほうれんそう コーン えのきたけ たまねぎ にんじん | パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも | 665 | 23.5 | 24.9 | 3.3 |
| 18 | 木 | コーンピラフ ポテトミートグラタン パプリカソテー メロンポンチ | ○ | 牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン | コーン グリンピース トマト たまねぎ キャベツ パプリカ パイン ナタデココ みかん もも メロン | こめ じゃがいも こむぎこ ゼリー さとう | 639 | 17.5 | 15.7 | 2.5 |
| 19 | 金 | むぎごはん あじいそべフライ にくじゃが かいそうサラダ(ドレッシング) | ○ | 牛乳 あじ こんぶ あおのり わかめ とさかのり ぶたにく | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しらたき しいたけ えだまめ | こめ むぎ はるさめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら ドレッシング さとう | 687 | 26.4 | 20.1 | 1.7 |
| 22 | 月 | ごはん つくねだんご はなやさいサラダ (ドレッシング) ぐたくさんスープ ティラミス | ○ | 牛乳 とりにく ぶたにく かまぼこ たまご チーズ | キャベツ フロccoli カリフラワー ひよこまめ たまねぎ にんじん たまごだけ チンゲンサイ たけのこ | こめ パンこ ドレッシング ごまあぶら ティラミス | 715 | 25.9 | 26.2 | 2.3 |
| 23 | 火 | むぎごはん さばしおやき にんじんとたまごのソテー だいこんのみそじる | ○ | 牛乳 さば たまご とうふ みそ にほしこ | にんじん キャベツ エリンギ だいこん だいこんのは ながねぎ | こめ むぎ あぶら ぶ じゃがいも | 690 | 27.2 | 26.9 | 2.1 |
| 24 | 水 | パインミー 《オリパラメニュー☆ベトナム》 (ソフトフランスパン・チキンハーブやき) たまねぎサラダ フォーガー レモンムース | ○ | 牛乳 とりにく ツナ とうにゅう | たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん ながねぎ コーン たけのこ しょうが レモン | パン ドレッシング こめこめん ムース | 610 | 26.9 | 23.0 | 3.0 |
| 25 | 木 | ちらしずし (きざみのり) まつかぜやき ごぼうサラダ すましじる れいとみかん | ○ | 牛乳 のり みそ とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ とうふ わかめ | かんぴょう にんじん れんこん みかん しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ たけのこ コーン しめじ ながねぎ | こめ パンこ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ | 666 | 25.7 | 22.2 | 3.1 |
| 26 | 金 | セルフピビンバ とりにくコチュジャンやき キムチスープ | ○ | 牛乳 なるたまき とりにく ぶたにく たまご こおりとうふ とうふ | もやし ほうれんそう にんじん はくさいキムチ キャベツ だいこん ながねぎ にら | こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま | 618 | 30.0 | 18.3 | 2.8 |
| 29 | 月 | ごはん ちくわいそべあげ にくやさしいため とりだんごじる | ○ | 牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく とりにく とうふ | キャベツ たまねぎ アスパラ にんにく たけのこ にんじん ながねぎ チンゲンサイ エリンギ | こめ こむぎこ でんぶん あぶら | 694 | 27.0 | 25.1 | 2.4 |
| 30 | 火 | むぎごはん ぶたにくしょうがやき ひじきに なまあげのみそじる | ○ | 牛乳 ぶたにく ひじき だいす さつまあげ なまあげ みそ | しょうが にんじん えだまめ たけのこ こまつな ながねぎ だいこん しめじ | こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも | 676 | 27.9 | 23.2 | 2.1 |

※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。

| | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-----|
| 今月の平均栄養素量 | 667 | 24.7 | 22.4 | 2.4 |
| 小学校中学年の 学校給食摂取基準 | 650 | 21.1 | 14.4 | 2.0 |
| | | ~32.5 | ~21.7 | 未満 |

| けんさび 検査日 | けんたい 検体 さんち (産地) | セシウム134 けんしゆつ 検出せず (検出下限値) | セシウム137 けんしゆつ 検出せず (検出下限値) |
|----------------|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| がつ なのか 4月7日 | こめ さんむし (山武市) | けんしゆつ 検出せず (13.5) | けんしゆつ 検出せず (11.3) |
| がつ なのか 4月7日 | むぎ とやまけんひみし (富山県氷見市) | けんしゆつ 検出せず (11.4) | けんしゆつ 検出せず (9.5) |

ちさんちしよ
地産地消

こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区

なが なるとう はすめま ちく
長ねぎ:成東・蓮沼地区

もやし おおあみしらさとし
もやし:大網白里市

たま おおあみしらさとし
玉ねぎ:大網白里市

メロン なんごうちく
メロン:南郷地区

だいこん ひゅうが むつおかちく
大根:日向・睦岡地区

にら なんごう はすめま ちく
にら:南郷・蓮沼地区

きゅうり くじゅうり ちく
きゅうり:九十九里地区

ひゅうが むつおかちく
にんじん:日向・睦岡地区

しょうゆ なるとうちく
しょうゆ:成東地区

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

★6月の給食費納入期限は6月30日です。
口座振替の方は預金残高をご確認ください。



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