

令和2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	1食分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
2	火	黒糖パン 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	756	24.3	26.8	2.4
3	水	ミルクロールパン ウインナー ポトフ 焼きプリンタルト	○	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	848	31.2	36.9	2.8
4	木	わかめごはん 《おし歯予防献立》 チキンカツみそだれ トック入り豚汁	○	牛乳 わかめ とりにく みそ ぶたにく とうふ にぼしこ	にんじん こんにゃく 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 でんぷん トック さといも	841	31.1	24.0	4.0
5	金	カレーライス こんにゃくサラダ (ドレッシング) 豆乳プリン	○	牛乳 ぶたにく とうにゅう	コーン きゅうり キャベツ こんにゃく 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	836	23.3	23.1	2.5
8	月	ごはん 春巻き コーンサラダ 豆腐スープ	○	牛乳 ぶたにく たまご とりにく とうふ なたまき	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	928	25.6	37.5	2.5
9	火	麦ごはん あんかけ豆腐バーグ 三色ごま和え 春雨スープ ーロゼリー	○	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 でんぷん ごま ごまあぶら ゼリー	765	26.5	19.0	2.9
10	水	セルフ山菜きつねうどん 五目しのだ ツナと野菜の炒め物 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	805	32.8	31.1	3.3
11	木	ごはん 鶏唐揚げ スパゲッティソテー いももち汁	○	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 でんぷん こめこ あぶら スパゲッティ いももち	883	34.0	24.0	2.9
12	金	麦ごはん たこナゲット 豚肉オイスターソース炒め 野菜スープ 豆乳コーヒプリン	○	牛乳 とうにゅう 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 プリン	858	31.6	28.1	2.5
15	月	ハヤシライス 《千葉の恵みメニュー》 グリーンサラダ (ドレッシング) 麦芽ゼリー	○	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	820	24.7	19.9	2.7
16	火	麦ごはん ショウロンポウ チンジャオロースー 青菜スープ	○	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 でんぷん ごまあぶら	801	32.2	23.7	2.7
17	水	パン ミートコロッケ 野菜カレーソテー ベーコンスープ 豆乳チョコプリン	○	牛乳 たまご ぎゅうにく ハム ベーコン とうにゅう	パン 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 チョコプリン	865	28.5	34.5	4.0
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	807	20.9	17.9	3.2
19	金	麦ごはん あじ磯辺フライ 肉じゃが 海藻サラダ(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	873	33.2	24.5	2.1
22	月	ごはん つくねだんご 花野菜サラダ (ドレッシング) 具だくさんスープ 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	842	29.8	27.4	2.7
23	火	麦ごはん さば塩焼き にんじんと玉子のソテー 大根のみそ汁	○	牛乳 さば たまご とうふ みそ にぼしこ	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	844	32.4	31.2	2.6
24	水	パンミー 《オリパラメニュー☆ベトナム》 (ソフトフランスパン・チキンハーフ焼き・チーズ) 玉ねぎサラダ フォーガー レモンムース	○	牛乳 とりにく チーズ 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	749	33.7	29.4	4.0
25	木	ちらし寿司 (刻みのり) 松風焼き ごぼうサラダ すまし汁 冷凍みかん	○	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	812	30.5	25.7	4.0
26	金	セルフピピンバ 鶏肉コチュジャンやき キムチスープ	○	牛乳 なたまき 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	779	38.1	21.8	3.7
29	月	ごはん ちくわ磯辺揚げ 肉野菜炒め 鶏だんご汁	○	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 でんぷん あぶら	871	33.1	29.5	3.0
30	火	麦ごはん 豚肉生姜焼き ひじき煮 生揚げのみそ汁	○	牛乳 ぶたにく ひじき だいず 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	860	35.3	28.7	2.7

※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	830	30.1	26.8	3.0
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

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)
4月7日	米 (山武市)	検出せず (13.5)	検出せず (11.3)
4月7日	麦 (富山県氷見市)	検出せず (11.4)	検出せず (9.5)

地産地消

米:南郷・成東地区 大根:日向・睦岡地区
 長ねぎ:成東・蓮沼地区 には:南郷・蓮沼地区
 もやし:大網白里市 きゅうり:九十九里地区
 玉ねぎ:大網白里市 にんじん:日向・睦岡地区
 メロン:南郷地区 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。

