



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	1人分 - (kcal)	たんぱく しつ (g)	しつ (g)	えんぶん (g)
1	火	むぎごはん コーンシュウマイ しおナムル マーボー豆腐	○	牛乳 さかなすりみ とうふ ハム ぶたにく だいず	コーン たまねぎ きゅうり もやし にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ なら トマト	こめ むぎ こむぎこ ドレッシング ごまあぶら さとう でんぷん	635	25.2	17.6	2.4
2	水	はちみつパン ポテトミートグラタン ほうれんそうソテー ABCスープ ブルーベリークレープ	○	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン ウインナー とうにゅう	たまねぎ トマト ほうれんそう エリンギ コーン こまつな にんじん キャベツ ブルーベリー	パン はちみつ こむぎこ マカロニ じゃがいも クレープ	677	23.4	24.4	2.5
3	木	ごはん さけしおやき ごもくきんぴら いももちじる	○	牛乳 さけ ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん さやいんげん しめじ こまつな ながねぎ だいこん	こめ あぶら ごまあぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ	658	29.0	19.8	2.3
4	金	むぎごはん <b>《むし歯予防献立》</b> いかごまフライ こんにゃくサラダ(ドレッシング) さわにわん ヨーグルト	○	牛乳 いか ハム ぶたにく かまぼこ ヨーグルト	こんにゃく きゅうり キャベツ にんじん ごぼう えのきたけ たけのこ ながねぎ	こめ むぎ パンこ ごま こむぎこ あぶら ドレッシング	671	26.9	21.2	2.2
7	月	コーンピラフ クリスピーチキン ウインナーとやさいのいためもの フルーツポンチ	○	牛乳 とりにく ウインナー	コーン グリンピース キャベツ にんじん ピーマン エリンギ りんご みかん パイン もも	こめ こむぎこ あぶら さとう ゼリー	635	17.2	16.3	2.3
8	火	むぎごはん あじいそペフライ ぶたキムチいため はるさめとにくだんごのスープ	○	牛乳 あおのり あじ ぶたにく とりにく	キャベツ キムチ なら にんじん たまねぎ しいたけ もやし こまつな ながねぎ	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま はるさめ	676	28.3	23.7	2.7
9	水	ナン <b>《オリパラメニュー☆インド》</b> バターチキンカレー ツナオムレツ グリーンサラダ(ドレッシング)	○	牛乳 とりにく ヨーグルト たまご ツナ	トマト たまねぎ にんにく しょうが フロccoli キャベツ きゅうり	ナン なまクリーム バター こむぎこ こめこ ドレッシング	631	28.1	30.0	2.9
10	木	ごはん チーズいりにくだんご じゃこあえ なまあげのみそじる ワインゼリー	○	牛乳 とりにく チーズ みそ にぼしこ ちりめんじゃこ なまあげ	たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのきたけ こまつな ながねぎ	こめ ごまあぶら じゃがいも ゼリー	703	24.7	20.3	2.5
11	金	むぎごはん やきギョウザ しらたきのチャブチェふういため トックスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく なると	キャベツ たまねぎ なら しらたき にんじん たけのこ ピーマン もやし しいたけ ながねぎ チンゲンサイ	こめ むぎ こむぎこ ごまあぶら さとう トック	614	22.7	15.4	2.4
14	月	ごはん <b>《千葉県民の日メニュー》</b> たまごやき ひじきサラダ にくじゃが ミルクプリン	○	牛乳 たまご ひじき ツナ ぶたにく	キャベツ きゅうり コーン えだまめ たまねぎ にんじん こんにゃく しいたけ グリンピース	こめ さとう じゃがいも あぶら プリン	664	24.6	17.1	2.0
16	水	スパゲッティミートソース スマイルポテト チキンサラダ	○	牛乳 ぶたにく だいず とりささみ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ トマト きゅうり コーン キャベツ にんにく	スパゲッティ こむぎこ こめこ あぶら じゃがいも	704	25.9	23.7	2.6
17	木	ごはん ショウロンボウ はるさめサラダ はっほうさい	○	牛乳 ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	きゅうり もやし にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ こまつな しょうが	こめ あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら ドレッシング ごま でんぷん	729	27.8	23.9	2.3
18	金	むぎごはん とりにくのからあげ もやしとあぶらあげのあえもの わかめのみそじる とうにゅうプリン	○	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ にぼしこ わかめ みそ とうにゅう	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん だいこん こまつな ながねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう こめこ でんぷん あぶら ごまあぶら ごま プリン	679	26.5	21.5	2.2
21	月	ごはん いわしのうめに のりあえ とんじる あじさいゼリー	○	牛乳 いわし のり ぶたにく とうふ みそ	うめ ほうれんそう こまつな えのきたけ こんにゃく だいこん もやし にんじん ごぼう ながねぎ	こめ さとう あぶら さといも ゼリー	615	24.1	16.9	2.2
22	火	むぎごはん コロッケ ハムとキャベツのサラダ かきたまコーンスープ	○	牛乳 ハム たまご	にんじん コーン グリンピース たまねぎ きゅうり フロccoli キャベツ えのきたけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ ドレッシング でんぷん	651	19.6	19.9	2.4
23	水	パンズパン ハンバーグデミグラスソース あおのりポテト やさいとひよこまめのスープ りんごタルト	○	牛乳 とりにく ぶたにく みそ あおのり ウインナー ひよこまめ	マッシュルーム たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな トマト りんご	パン さとう こめこ こむぎこ じゃがいも タルト	700	25.4	24.1	3.0
24	木	セルフさんしょくそぼろどん かまぼこのキャロットあげ ゆばいりすましじる	○	牛乳 たまご とりにく かまぼこ ゆば	えだまめ しょうが にんじん たけのこ こまつな エリンギ ながねぎ	こめ さとう あぶら こむぎこ でんぷん	666	30.9	21.9	2.3
25	金	カレーライス チーズドック かいそうサラダ(ドレッシング)	○	牛乳 ぶたにく チーズ ハム わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん トマト もやし きゅうり きゅうり しょうが にんにく もやし	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ドレッシング	718	21.1	23.4	2.8
28	月	ごはん さばなんばんやき パンツァーサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	○	牛乳 さば とりささみ ぶたにく なると	きゅうり にんじん もやし たまねぎ たけのこ なら ながねぎ しいたけ	こめ ドレッシング ごま ワンタン	661	27.4	24.1	2.3
29	火	むぎごはん ぶたにくのみそやき フロccoliのおかかあえ けんちんじる アセロラゼリー	○	牛乳 ぶたにく みそ とうふ かつおぶし	フロccoli コーン しめじ こんにゃく にんじん だいこん ながねぎ ごぼう アセロラ	こめ むぎ さとう さといも ごまあぶら ゼリー	649	25.9	19.7	2.0
30	水	パイナップルパン レモンバジルチキン こまつなツナサラダ ラタトゥイユふう	○	牛乳 とりにく ツナ ウインナー	パイン レモン こまつな きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん ピーマン スズキニ なす トマト	パン あぶら さとう	689	28.9	26.4	3.0

※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。

今月の平均栄養素量	668	25.4	21.5	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

しよくさい ほうしゃのうけんさけつか 食材の放射能検査結果			
けんさび 検査日	けんたい 検体 (産地)	セシウム134 けんしゆつ 検出せす (検出下限値)	セシウム137 けんしゆつ 検出せす (検出下限値)
がつ むいか 5月6日	にんじん さんむし (山武市)	けんしゆつ 検出せす (13.6)	けんしゆつ 検出せす (10.2)
がつ むいか 5月6日	たまねぎ 玉葱 おおあみしらさとし (大網白里市)	けんしゆつ 検出せす (10.1)	けんしゆつ 検出せす (7.7)

**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 なら:南郷・蓮沼地区  
もやし おおあみしらさとし  
大網白里市 にんじん むつおかちく  
陸岡地区  
きゅうり: 旧山武町  
さんむし ない さんぶ ぐんし ないせん しょうさい つか  
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。  
かんしゃ きも 感謝の気持ちをもって、味わって食べましょう。

★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。