

令和3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 | I値(kcal) | たん白質(g) | 脂質(g) | 塩分(g) |
| 1 | 火 | 麦ごはん コーンシュウマイ 塩ナムル 麻婆豆腐 | ○ | 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 いら 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 | 828 | 32.0 | 21.4 | 3.3 |
| 2 | 水 | はちみつパン ポテトミートグラタン ほうれん草ソテー 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 | 832 | 28.5 | 28.0 | 3.2 |
| 3 | 木 | ごはん 鮭塩焼き 五目きんぴら いももち汁 | ○ | 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 | 827 | 35.1 | 22.9 | 2.9 |
| 4 | 金 | 麦ごはん 《むし歯予防献立》 いかごまフライ こんにゃくサラダ(ドレッシング) 沢煮椀 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 | 821 | 32.2 | 23.7 | 2.7 |
| 7 | 月 | コーンピラフ クリスピーチキン ウインナーと野菜の炒めもの フルーツポンチ | ○ | 牛乳 とりにく ヨーグルト 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 バイン もも | こめ こむぎこ あぶら さとうゼリー | 809 | 21.6 | 20.2 | 3.0 |
| 8 | 火 | 麦ごはん あじ磯辺フライ 豚キムチ炒め 春雨と肉団子のスープ | ○ | 牛乳 あおのり あじ ぶたにく とりにく | キャベツ キムチ いら 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 | 848 | 34.4 | 27.8 | 3.4 |
| 9 | 水 | ナン 《オリパラメニュー☆インド》 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 フロッコリー 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 | 786 | 34.8 | 35.8 | 3.7 |
| 10 | 木 | ごはん チーズ入り肉団子 じゃこ和え 生揚げのみそ汁 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 | 828 | 28.1 | 21.3 | 2.9 |
| 11 | 金 | 麦ごはん 焼きギョウザ 白滝のチャプチェ風炒め 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 いら 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 | 789 | 28.3 | 18.1 | 3.1 |
| 14 | 月 | ごはん 《千葉県民の日メニュー》 玉子焼き ひじきサラダ 肉じゃが 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 | 833 | 29.9 | 19.6 | 2.5 |
| 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 | 854 | 31.7 | 26.9 | 3.2 |
| 17 | 木 | ごはん 小籠包 春雨サラダ 八宝菜 | ○ | 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 | 887 | 33.1 | 26.7 | 2.8 |
| 18 | 金 | 麦ごはん 鶏肉のから揚げ もやしと油揚げの和え物 わかめのみそ汁 豆乳プリン | ○ | 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 | 835 | 31.9 | 24.2 | 2.8 |
| 21 | 月 | ごはん いわしの梅煮 のりおえ 豚汁 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 | 768 | 29.4 | 19.5 | 2.7 |
| 22 | 火 | 麦ごはん コロッケ ハムとキャベツのサラダ かき玉コーンスープ | ○ | 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 フロッコリー 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 | 833 | 23.9 | 23.8 | 3.1 |
| 23 | 水 | パンズパン ハンバーグデミグラスソース 青のりポテト 野菜とひよこ豆のスープ 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 | 864 | 31.5 | 28.4 | 3.9 |
| 24 | 木 | セルフ三色そばろ丼 かまぼこのキャロット揚げ ゆば入りすまし汁 | ○ | 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 | 843 | 38.4 | 25.8 | 2.9 |
| 25 | 金 | カレーライス チーズドック 海そうサラダ(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 きゃべつ 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 | 874 | 24.7 | 25.6 | 3.3 |
| 28 | 月 | ごはん さば南蛮焼き パンパンジーサラダ(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 いら ながねぎ しいたけ | こめ ドレッシング ごま ワンタン | 821 | 33.0 | 27.7 | 2.6 |
| 29 | 火 | 麦ごはん 豚肉のみそ焼き フロッコリーのおかかおえ けんちん汁 アセロラゼリー | ○ | 牛乳 ぶたにく みそ とうふ かつおぶし | フロッコリー 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 | 801 | 31.1 | 22.4 | 2.5 |
| 30 | 水 | パイナップルパン レモンバジルチキン 小松菜ツナサラダ ラタトゥイユ風煮 | ○ | 牛乳 とりにく ツナ ウインナー | バイン 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 スッキーニ なす トマト | パン あぶら さとう | 794 | 32.1 | 29.8 | 2.5 |

※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 827 30.7 24.7 3.0

中学生の学校給食摂取基準 830 27.0 18.4 2.5
~41.5 ~27.7 未満

| 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6日 | にんじん(山武市) | 検出せず(13.6) | 検出せず(10.2) |
| 5月6日 | 玉葱(大網白里市) | 検出せず(10.1) | 検出せず(7.7) |

地産地消

米: 南郷・成東地区 いら: 南郷・蓮沼地区
 もやし: 大網白里市 にんじん: 睦岡地区
 きゅうり: 旧山武町

山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。
 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。

