

令和4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人分 (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	水	はちみつパン なすとトマトのグラタン ほうれん草ソテー ABCスープ	○	牛乳 ベーコン ウインナー	なす ほうれんそう コーン エリンギ たまねぎ こまつな にんじん キャベツ トマト	パン はちみつ こむぎこ じゃがいも マカロニ	792	24.4	28.0	3.0
2	木	ごはん さわらねぎみそ焼き ごぼうサラダ 沢煮椀	○	牛乳 さわら ツナ ぶたにく かまぼこ みそ	にんじん きゅうり ごぼう ながねぎ しめじ えのき たけのこ	こめ ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら	813	32.4	27.9	2.6
3	金	麦ごはん いかカレーフライ こんにやくサラダ (ドレッシング) 筑前煮 歯と口の健康週間ゼリー	○	牛乳 いか ぶたにく ハム とりにく さつまあげ とうにゅう	こんにやく きゅうり キャベツ にんじん ごぼう いんげん たまねぎ たけのこ しいたけ レモン りんご	こめ むぎ ドレッシング さといも さとう パンこ ごま ごまあぶら あぶら こむぎこ	840	33.4	23.0	2.8
6	月	ごはん 豆腐ハンバーグ ツナ和え じゃがいものみそ汁	○	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ ツナ わかめ にぼしこ みそ	こまつな もやし だいこん ながねぎ にんじん たまねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも	788	26.1	23.6	2.9
7	火	麦ごはん 南瓜コロケ 豚キムチ炒め 春雨スープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	キャベツ はくさい いら しょうが かぼちゃ 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 ごまあぶら ごま はるさめ パンこ あぶら こむぎこ でんぷん	772	33.7	22.6	3.0
8	水	野菜タンメン 春巻き 豆のサラダ メロンソーダ風ゼリー	○	牛乳 えんどうまめ ぶたにく なんと ハム ひよこまめ あかいんげんまめ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし えだまめ ながねぎ コーン きゅうり しいたけ こまつな	ちゅうかめん はるさめ あぶら こむぎこ ドレッシング ゼリー	865	29.7	29.5	3.7
9	木	ごはん 肉団子あますあん いかと野菜の炒めもの すいとん汁	○	牛乳 いか あぶらあげ とりにく	にんじん チンゲンサイ もやし たまねぎ ごぼう しめじ こんにやく ながねぎ トマト	こめ あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	803	33.4	19.7	2.6
10	金	キャロットピラフ チキンレモンハーブ焼き グリーンサラダ 野菜スープ	○	牛乳 とりにく ウインナー	にんじん フロccoliー あかピーマン きゅうり アスパラ たまねぎ コーン ほうれんそう レモン バジル	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル ドレッシング	744	29.1	24.2	2.9
13	月	ごはん 豚肉の生姜焼き フロccoliーおなか和え けんちん汁	○	牛乳 ぶたにく かつおぶし とうふ	しょうが フロccoliー しめじ コーンこんにやく にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	こめ さとう さといも ごまあぶら	773	34.1	24.3	2.7
14	火	麦ごはん いわし揚げ玉フライ ひじきの煮物 肉じゃが にんじんゼリー	○	牛乳 さつまあげ いわし ひじき だいず とりにく ぶたにく	にんじん えだまめ しょうが たまねぎ しらたき しいたけ いんげん みかん	こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら でんぷん じゃがいも パンこ ゼリー	849	32.6	18.7	2.7
16	木	ごはん チーズ入りメンチカツ パンパンジーサラダ (ドレッシング) ワンタンスープ	○	牛乳 チーズ とりにく ぶたにく なんと	きゅうり にんじん もやし しめじ たまねぎ たけのこ いら ながねぎ きくらげ	こめ でんぷん パンこ あぶら こむぎこ ドレッシング	864	33.0	27.9	3.0
17	金	麦ごはん セルフピビンバ ならまんじゅう 中華スープ ひとつち桃ゼリー	○	牛乳 ぶたにく こうやとうふ たまご とりにく	もやし にんじん こまつな いら ほうれんそう キャベツ しいたけ たまねぎ チンゲンサイ もも	こめ むぎ もちこ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん ゼリー	860	28.5	30.2	3.2
20	月	ごはん 野菜ふっくら寄せ のりおえ 豚汁 豆乳プリン	○	牛乳 たら だいず ぶたにく とうふ のり みそ とうにゅう	ほうれんそう こまつな ながねぎ コーン もやし えのき だいこん ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ いんげん	こめ さとう じゃがいも あぶら さといも こむぎこ でんぷん	804	34.8	24.5	3.2
21	火	麦ごはん チキン南蛮 (タルタルソース) 野菜炒め いら玉汁	○	牛乳 とりにく たまご なんと とうふ にぼしこ	キャベツ もやし にんじん ピーマン いら たまねぎ たけのこ	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぷん あぶら ノンエッグタルタルソース	894	39.2	32.4	3.1
22	水	ミルクロールパン ハンバーグデミグラスソースかけ 青のりポテト ひよこ豆のスープ	○	牛乳 ひよこまめ とりにく ぶたにく みそ ウインナー あおのり	マッシュルーム たまねぎ トマト コーン にんじん キャベツ ほうれんそう	パン さとう こめこ じゃがいも こむぎこ でんぷん	828	32.7	28.6	3.2
23	木	ごはん シューマイ 春雨サラダ 八宝菜 あじさいゼリー	○	牛乳 ぶたにく いか とりにく かまぼこ	きゅうり にんじん もやし しいたけ しょうが たまねぎ こまつな たけのこ キャベツ ぶどう	こめ はるさめ あぶら パンこ こむぎこ ドレッシング ごまあぶら でんぷん ゼリー	871	37.1	24.3	3.1
24	金	カレーライス ミートオムレツ 海藻サラダ	○	牛乳 かまぼこ ぶたにく たまご わかめ とさかおり ぶのり	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり あおじそ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら ドレッシング	841	27.1	24.7	3.5
27	月	ごはん たこ天 切干大根の煮物 ゆば入りすまし汁 麦芽ゼリー	○	牛乳 たら とりにく たこ あぶらあげ ゆば さつまあげ いとよりだい	だいこん にんじん いんげん たまねぎ しいたけ たけのこ こまつな しょうが ながねぎ エリンギ キャベツ	こめ こむぎこ あぶら さとう ばくが ココア ゼリー	774	33.4	15.5	3.2
28	火	麦ごはん はんぺんチーズフライ ハムサラダ かき玉コーンスープ	○	牛乳 チーズ はんぺん ハム たまご とりにく	きゅうり フロccoliー キャベツ たまねぎ にんじん えのき コーン	こめ むぎ さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	859	31.7	29.7	3.9
29	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 チーズ とりにく	にんにく パセリ トマト にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり マッシュルーム	スパゲティ じゃがいも こむぎこ あぶら こめこ さとう	908	44.1	24.4	2.9
30	木	ごはん さばの生姜醤油煮 ごま和え 豆腐のみそ汁 ミニたい焼き	○	牛乳 さば とうふ みそ にぼしこ	キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ながねぎ しょうが なめこ	こめ こむぎこ さとう ごま でんぷん じゃがいも チョコクリーム	777	35.4	29.2	3.1

※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。

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2日	ながねぎ (八街市)	検出 せず (22.9)	検出 せず (17.3)
5月2日	じゃがいも (鹿児島 沖永良部島)	検出 せず (14.4)	検出 せず (11.0)

地産地消
 米 : 南郷・成東地区 にんじん: 睦岡地区
 玉葱 : 山武郡市 ~6/10 いら : 蓮沼地区
 もやし: 大網白里市 きゅうり : 九十九里町・大網白里市
 長葱: 旧成東町
 山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。

今月の平均栄養素量	825	32.6	25.3	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	未滿

★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。

