

# 令和6年 6月 よていこんだてひょう



山武市山武学校給食センター

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	からだのちようしを とどけるもの	ちから・ねつに なるもの	I値千- (kcal)	たんぱく しつ(%)	しつ (%)	えんぶん (%)
3	月	ごはん とうふのそぼあんつつみ いんげんごまあえ にくじゃが	○	牛乳 とうふ ふたにくとりにく たまご	こまつな いんげん もやし にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース しらたき	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	672	23.1	20.2	2.1
4	火	むぎごはん いかごまフライ ごもくきんぴら とうふのみそしる りんごとヨーグルトゼリー	○	牛乳 いか さつまあげ わかめ とうふ みそ にほしこ ヨーグルト	ごぼう にんじん いんげん だいこん りんご ながねぎ こんにゃく	こめ むぎ ごま じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	655	24.8	18.3	2.2
5	水	ミルクロールパン とりにくレモンパジルやき ツナサラダ(ノンエッグマヨネーズ) ひよこめとやさいのスープ	○	牛乳 とりにく ツナ ひよこめ	キャベツ きゅうり にんじん パジル チンゲンサイ たまねぎ セロリ ほうれんそう もやし レモン	パン こむぎこ じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	620	27.3	26.5	2.2
6	木	ハヤシライス じゃがバターたまごつつみやき かんでんサラダ	○	牛乳 ふたにく たまご みそ かんでん かまぼこ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ トマト	こめ パター じゃがいも あぶら	678	24.3	20.9	2.5
7	金	むぎごはん カツオブつけフライ ごしきあえ にらたまじる ヨーグルト	○	牛乳 ヨーグルト かつお かまぼこ たまご なるとまき とうふ	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ コーン たまねぎ にら たけのこ	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう あぶら	628	26.4	15.5	1.8
10	月	ごはん あつやきたまご こまつなのいためもの こうやどうふふくめに	○	牛乳 たまご こうやどうふ いか	こまつな もやし キャベツ エリンギ にんじん だいこん ごぼう こんにゃく いんげん	こめ さといも あぶら さとう	579	23.8	14.4	1.8
11	火	セルフぶたにくどん コーンとだいすのメンチ グリーンサラダ(ドレッシング)	○	牛乳 ふたにく とりにく だいす	しょうが しめじ ほうれんそう コーン たまねぎ にんじん ながねぎ しらたき ブロッコリー キャベツ きゅうり	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	688	27.3	24.1	2.3
12	水	ジャージャーめん はるまき もやしナムル	○	牛乳 ふたにく みそ	にんにく しょうが きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ もやし たけのこ ながねぎ ほうれんそう	ちゅうかめん こむぎこ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こめこ ごま	710	28.3	25.1	3.0
13	木	ごはん ハンバーグきのこソース カレーポテト げんまいいりやさいスープ メロンゼリー	○	牛乳 とりにく ふたにく	えのき しめじ トマト キャベツ マッシュルーム コーン にんじん ブロッコリー ほうれんそう メロン	こめ パター もちげんまい じゃがいも さとう	689	26.2	16.7	1.5
14	金	むぎごはん <ちばけんみんきょうしよく> いわししょうがに ひじきに とんじる ちばけんさんぎゅうにゅうプリン	○	牛乳 ふたにく いわし ひじき だいす とうふ さつまあげ みそ にほしこ	しょうが にんじん ごぼう だいこん ながねぎ いんげん こんにゃく	こめ むぎ さといも あぶら さとう	615	25.5	16.5	2.0
17	月	ごはん とりにくのからあげ ほうれんそうソテー キャベツのみそしる マスカットゼリー	○	牛乳 とりにく ベーコン とうふ わかめ みそ にほしこ	しょうが にんにく コーン もやし ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん ながねぎ マスカット	こめ こめこ でんぶん あぶら	668	26.7	19.9	2.3
18	火	むぎごはん さばのカレーやき ブロッコリーのおかかあえ なまあげふくめに	○	牛乳 さば かつおぶし なまあげ	ブロッコリー コーン にんじん だいこん ごぼう いんげん こんにゃく	こめ むぎ さといも さとう でんぶん	700	26.2	24.8	1.9
19	水	パイナップルパン ウイナーたまごまき コールスロー ミネストローネ	○	牛乳 たまご ウイナー ハム	コーン キャベツ トマト にんじん にんにく たまねぎ かぼちゃ パイン	パン こむぎこ マカロニ あぶら	689	24.3	28.5	3.2
20	木	ごはん れんこんのはさみあげ のりあえ ちくぜんに	○	牛乳 ふたにく とりにく さつまあげ のり	こまつな にんじん もやし えのき たまねぎ ごぼう いんげん こんにゃく しいたけ れんこん	こめ こむぎこ パンこ さといも あぶら さとう	665	24.5	18.6	1.9
21	金	なつやさいかレーライス やさいしんじょう こんにゃくサラダ ミニジョア	○	牛乳 ジョア ふたにく かまぼこ さかなすりみ とうふ	にんにく しょうが なす ピーマン トマト にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ こんにゃく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	696	23.6	16.8	2.2
24	月	わかめごはん ハムカツ ベーコンソテー フルーツポンチ	○	牛乳 ハム ベーコン わかめ	にんじん たまねぎ もやし みかん パイン もも りんご	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら ゼリー	654	18.1	15.8	2.3
25	火	むぎごはん ショーロンポウ しおだれあえ はっぼうさい	○	牛乳 ふたにく いか えび かまぼこ	だいこん もやし きゅうり キャベツ コーン しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ こまつな	こめ むぎ こむぎこ でんぶん ごまあぶら	711	28.6	23.1	2.6
26	水	さんさいうどん ちくわチーズいそべあげ ごまみそあえ レモンカスタードタルト	○	牛乳 とりにく たまご かまぼこ あぶらあげ みそ ちくわ チーズ あおさこ	さんさい にんじん だいこん しめじ ながねぎ こまつな キャベツ コーン レモン	うどん こむぎこ ごま あぶら さとう	692	25.4	24.3	3.3
27	木	ごはん ふたにくのしょうがやき じゃこサラダ(ドレッシング) あぶらあげのみそしる	○	牛乳 ふたにく とうふ ちりめんじゃこ わかめ あぶらあげ みそ にほしこ	しょうが ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり にんじん たまねぎ いんげん	こめ ごま あぶら さとう	635	27.3	21.4	2.3
28	金	セルフそぼろごはん あかうおいちやほし じゃがいものみそしる	○	牛乳 たまご とりにく あかうお わかめ みそ にほしこ	にんじん えだまめ しょうが にんじん キャベツ ながねぎ たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	601	31.2	15.2	2.0

※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	662	25.6	20.3	2.2
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

食べているのはどの部分? それぞれの野菜は、植物のどの部分なのかを見てみましょう。

花・つぼみ	実	葉	莖	根
ブロッコリー	トマト	レタス	アスパラガス	ごぼう
カリフラワー	きゅうり	ほうれんそう	たけのこ	だいこん
みょうが	ピーマン	にら	れんこん	にんじん



**地産地消**  
 米: 南郷・成東地区  
 には: 蓮沼地区  
 なす: 九十九里町  
 もやし: 大網白里市  
 きゅうり: 九十九里町  
 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。

