



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	I材料 (kcal)	たんぱくしつ (g)	しじつ (g)	えんぷん (g)
1	月	ごはん ぶたにくのしょうがやき しょうがやき じゃがいものみそしる	○	牛乳 ぶたにく かまぼこ こんぶ あぶらあげ みそ にほしこ	しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ	ごめ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	654	28.3	22.7	2.3
2	火	むぎごはん あじフライ ツナサラダ いかとだいこんのもの	○	牛乳 あじ ツナ いか さつまあげ	たまねぎ キャベツ いんげん コーン きゅうり だいこん にんじん しめじ しいたけ	ごめ むぎ パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ さといも	708	30.3	21.5	2.3
3	水	セルフ焼きそば (コッパン・焼きそば) すりみチーズロール ベーコンスープ	○	牛乳 たら チーズ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし パセリ	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも でんぷん	569	21.5	19.8	3.2
4	木	ごはん はるまき なまあげのマーボいため ちゅうかスープ はとくちのけんこうしゅうかんゼリー	○	牛乳 ぶたにく あつあげ かまぼこ とうふ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし ながねぎ	ごめ こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぷん はるさめ ゼリー	722	21.9	22.1	3.0
5	金	むぎごはん タンドリーチキン ごぼうサラダ にくだんごスープ	○	牛乳 とりにく ヨーグルト ハム	ごぼう コーン にんじん キャベツ しめじ たけのこ トマト	ごめ むぎ ごま ドレッシング	667	28.2	23.0	2.3
8	月	ごはん おからコロッケ きんぴらごぼう けんちんじる あじさいゼリー	○	牛乳 おから さつまあげ あぶらあげ とうふ とりにく にほしこ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん ながねぎ	ごめ パンこ あぶら さとう ごまあぶら さといも ゼリー	672	22.3	18.5	2.2
9	火	むぎごはん ぶたにくのバーベキューソースがけ とうふオクラサラダ ちくぜんに	○	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ さつまあげ かつおぶし とりにく	しょうが りんご レモン にんじん オクラ きゅうり ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ たけのこ	ごめ むぎ さとう でんぷん ごま さといも	719	31.8	24.1	2.6
10	水	とうにゅうタンタンメン 焼きぎょうざ パンサンスー	○	牛乳 ぶたにく みそ とうにゅう かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし にら しょうが にんにく コーン きゅうり	ちゅうかめん ごま ごまあぶら こむぎこ はるさめ さとう	646	31.4	19.9	4.0
11	木	ごはん もちごめつきにくだんご こんにゃくソテー すましじる	○	牛乳 ぶたにく ベーコン なんと にほしこ	にんじん しめじ こまつな こんにゃく しょうが たけのこ えのき だいこん ほうれんそう	ごめ もちごめ さとう ごまあぶら	621	22.4	20.1	2.3
12	金	むぎごはん いわしあげだまフライ ピーナッツあえ さんむやさいのみそしる きゅうにゅうプリン	○	牛乳 いわし とうふ あぶらあげ みそ にほしこ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ながねぎ	ごめ むぎ パンこ あぶら さとう ピーナッツ	602	21.6	18.6	1.8
16	火	むぎごはん ぶたにくのマスタードやき うめおかかあえ さといものごまみそに	○	牛乳 ぶたにく かつおぶし とりにく みそ	にんにく こまつな キャベツ にんじん コーン グリンピース ごぼう こんにゃく しいたけ うめ	ごめ ノンエッグマヨネーズ あぶら さといも さとう ごま むぎ	755	30.6	28.5	2.1
17	水	しょくパン (いちごジャム) ハッシュドポテト にらととりにくのスープ まるなんメロン	○	牛乳 とりにく とうふ	いちご にんじん たまねぎ コーン にら しめじ えのき メロン	パン ジャム じゃがいも あぶら	602	17.2	22.9	2.6
18	木	ごはん とりにくのレモンバジルやき わかめとツナのサラダ ABCスープ	○	牛乳 とりにく ツナ わかめ ベーコン	バジル レモン きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン	ごめ さとう ごま マカロニ	636	24.6	21.9	2.2
19	金	なつやさいカレーライス たこてん コールスローサラダ	○	牛乳 たら たこ ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん コーン なす ピーマン にんにく いんげん かぼちゃ たまねぎ	ごめ むぎ ドレッシング あぶら	661	22.7	18.3	1.9
22	月	ごはん ショウロンポー ビリッとサラダ わかめスープ	○	牛乳 ぶたにく くらげ わかめ	きゅうり もやし コーン にんじん たまねぎ えのき にら	ごめ こむぎこ ごまあぶら ごま さとう	605	21.5	14.2	2.9
23	火	むぎごはん えびカツ にくやさしいため のっぺいじる セノビーゼリー	○	牛乳 えび たら ぶたにく かまぼこ とうふ にほしこ	にんじん たけのこ しめじ キャベツ ピーマン しょうが だいこん しいたけ ながねぎ	ごめ むぎ パンこ あぶら さといも ゼリー でんぷん	656	25.8	16.0	3.0
24	水	スパゲッティポロネーゼ オムレツ グリーンサラダ	○	牛乳 ぶたにく たまご	にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト ブロッコリー きゅうり ほうれんそう	スパゲッティ オリーブオイル ドレッシング	639	28.4	21.9	2.6
25	木	ごはん いかメンチカツ ひじきのいために だいこんのみそしる	○	牛乳 いか にほしこ ひじき あぶらあげ さつまあげ とうふ みそ	キャベツ こんにゃく にんじん だいこん えのき ながねぎ	ごめ パンこ あぶら さとう	639	28.4	21.9	2.6
26	金	むぎごはん とりにくのガーリックソースがけ スパゲッティサラダ ポークビーンズ	○	牛乳 とりにく ハム ぶたにく だいす	たまねぎ にんにく にんじん きゅうり トマト	ごめ むぎ バター さとう スパゲッティ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	615	21.5	17.8	2.5
29	月	ごはん にくじゃがフライ ブロッコリーソテー はんぺんじる	○	牛乳 ツナ ぶたにく はんぺん とうふ わかめ にほしこ	ブロッコリー コーン にんじん にんにく たまねぎ	ごめ じゃがいも パンこ あぶら ごまあぶら	664	23.2	20.8	2.6
30	火	むぎごはん にくだんごあますあん バンバンシーサラダ やさしいスープ ジョアプレーン	○	牛乳 とりにく ベーコン ジョア	しょうが きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン	ごめ むぎ ドレッシング じゃがいも	709	28.8	21.4	2.8

※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	658	25.5	20.8	2.5
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	未滿

ちきんちしょう
地産地消

こめ なんごう なるとう ちく
米:南郷・成東地区

きゅうり:九十九里町

もやし:大網白里市

はすめま ちく
にら:蓮沼地区

にんじん むつおか ちく
人参:睦岡地区

たまねぎ おおあみしらさとし
玉葱:大網白里市

さんむし ない さんぶ ぐんし ないせん しょくざい つか
山武市内・山武郡市内産の食材を使っています。



6月は国が定める食育月間です。

食べることを改めて見直し、できることから取り組んでみませんか。

未来へつながる食について考えてみよう。