6　月こんだて予定表　小学校

このマークの日は食品ロス削減の日

木更津市学校給食センター

日	曜日	こんだて しゅしょく・のみもの こぶくろなど	こんだて おかず	おもなざいりょう おもにエネルギーのもとになる	おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	栄養素量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ バンバンジーサラダ こざかな	米 油 さとう でんぷん ごま油 ごま	牛乳 豆腐 ぶた肉 だいず みそ とり肉 かたくちいわし	にんじん にんにく・しょうが たけのこ 干ししいたけ たまねぎ にら・長ねぎ きゅうり・もやし 切干しだいこん	603	30.1	18.2	2.2
4	火	☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。 コッペパン ぎゅうにゅう	ウインナートマトソースがけ ゆでキャベツ とうにゅうのクリームシチュー	パン じゃがいも 油 米粉	牛乳 フランクフルト とり肉 ベーコン 豆乳	にんじん キャベツ たまねぎ ブロッコリー	616	28.0	27.6	2.9
5	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき さわにわん キャベツのみそいため	米 油 さとう ごま ごま油	牛乳 さば みそ ぶた肉 とり肉	にんじん 大根・キャベツ ごぼう・長ねぎ たけのこ 干ししいたけ こまつな にんにく・しょうが 青ピーマン	597	28.9	21.6	2.0
6	木	ごはん ぎゅうにゅう	ヤンニョムチキン(かんこくふうからあげ) トマトいりビーフンスープ ナムル	米 でんぷん 油 さとう ビーフン ごま ごま油	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム	にんじん にんにく たまねぎ こねぎ トマト ほうれんそう もやし しょうが	618	28.7	16.9	2.0
7	金	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかきあげ (てんつゆ) しらたまだんごじる キャベツのゆかりあえ	米 小麦粉 油 白玉粉 ごま	牛乳 ぶた肉 油揚げ とり肉	にんじん たまねぎ ごぼう・キャベツ しゅんぎく しそ・大根 こまつな 干ししいたけ きゅうり	598	20.4	17.7	2.3
10	月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグバーベキューソース のりのみそしる ごもくきんぴら	米 さとう 油	牛乳 ぶた肉 とり肉 のり・みそ 豆腐 さつま揚げ あおさ だいず	にんじん たまねぎ しょうが りんご 長ねぎ レモン ごぼう さやいんげん	584	25.9	18.1	2.3
11	火	ピタパン ぎゅうにゅう	ミートソースパスタ たれつきにくだんご(2コ) ごぼうサラダ	パン マカロニ 油 さとう	牛乳 ぶた肉 だいず とり肉	にんじん たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム ごぼう きゅうり とうもろこし	572	26.0	19.2	2.8
12	水	ごはん ぎゅうにゅう	さかなサラダステーキ(たら) にくみそ トックいりわかめスープ	米 じゃがいも 油 さとう ごま トック ごま油	牛乳 たら 豆腐 ぶた肉 だいず みそ とり肉 わかめ	にんじん キャベツ・たまねぎ ブロッコリー しょうが・長ねぎ たけのこ えだまめ 大根 チンゲンサイ	622	30.1	16.6	2.5
13	木	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク ひじきのマリネ チーズ	米 じゃがいも 油 米粉 さとう	牛乳 ぶた肉 だいず ひじき ツナ チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり とうもろこし	614	25.1	19.6	2.3
14	金	☆6月15日は「千葉県民の日」です。 ごはん ぎゅうにゅう	いわしあげたまフライ じゃがいものみそしる きゅうりともやしのごまあえ ちばにんじんゼリー チーバくん	米 さとう パン粉 油 じゃがいも	牛乳 みそ いわし 油揚げ わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ もやし	592	19.8	19.5	1.9
17	月	ごはん ぎゅうにゅう	キムチとたくあんごはんのぐ あつやきハム みそひっつみじる	米 油 さとう ごま ごま油 米粉めん	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉 みそ	にんじん はくさい 大根 長ねぎ にら ごぼう えのきたけ	605	26.2	17.1	2.6
18	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのりしおからあげ ポトフふうスープ いんげんとコーンのサラダ	米 でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 とり肉 あおのり ウインナー ぶた肉	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ ブロッコリー セロリ さやいんげん とうもろこし	621	29.5	18.6	1.7
19	水	ごはん きさらづさんやきのり ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため はるさめスープ れいとうみかん きさポン	米 油 さとう ごま油 ごま はるさめ	牛乳 のり ぶた肉 だいず ハム みそ	にんじん しょうが・長ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ・こまつな 切干しだいこん 干ししいたけ みかん	562	26.5	15.0	1.7
20	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぶたにくコロッケ ABCスープ チリコンカーン	パン じゃがいも パン粉 油 マカロニ さとう	牛乳 ぶた肉 とり肉 ベーコン だいず ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんにく セロリ	630	27.1	21.6	2.6
21	金	ごはん ぎゅうにゅう	ポテトとおこめのササミカツ ぶたにくとさつまいものうまに あさづけ	米 油 さつまいも さとう	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつま揚げ	にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	599	25.4	15.4	1.5
24	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナいため あつやきたまご ブロッコリーのおかかあえ	米 油 はるさめ さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 みそ 卵 かつお節	にんじん 長ねぎ にんにく・しょうが にら・もやし とうもろこし たまねぎ はくさい ブロッコリー	589	30.4	16.4	2.0
25	火	ごはん ぎゅうにゅう	あじあげに さつまじる やさいとこんぶのサラダ	米 でんぷん さとう さつまいも ごま油	牛乳 あじ ぶた肉 豆腐 みそ こんぶ ハム	にんじん 大根 長ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく	578	26.7	16.1	2.1
26	水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー わかめサラダ ヨーグルト	米 油 じゃがいも 米粉 さとう ごま	牛乳 ぶた肉 わかめ ヨーグルト	にんじん にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが	612	21.8	16.5	2.3
27	木	こくとうパン ぎゅうにゅう	タンタンメン たこやき はなやさいサラダ	パン ちゅうかめん 油 さとう ごま油 小麦粉	牛乳 ぶた肉 だいず みそ たこ	にんじん にんにく・しょうが たまねぎ・長ねぎ もやし・キャベツ とうもろこし にら・きゅうり ブロッコリー カリフラワー	565	22.8	17.7	2.7
28	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまみそやき ちゅうかコーンスープ やさいとツナのちゅうかあえ	米 ごま さとう ごま油 でんぷん	牛乳 とり肉 みそ ぶた肉 豆腐 ツナ わかめ	にんじん 長ねぎ たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし キャベツ きゅうり レモン	560	30.0	15.4	2.3

平均値	597 kcal	26.5 g 18 %	18.2 g 28 %	2.2 g
小学校基準値	650kcal	13～20%	20～30%	2.0g未満

＊都合により、献立を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
＊主な材料は、使用しているすべての材料を記載しているわけではありません。

6月期の給食費の振替日は、
7月1日(月)です。前日までに
振替口座への入金をお願いします。

小学校給食(中学年)の
1食分あたりの食塩相当量基準は
2.0g未満です。

※たんぱく質、脂質は摂取エネルギーに占める割合
※基準値は小学校中学年(3・4年生)を基準