



令和4年 6月



予定献立表(ようちえん)



匠瑛市学校給食センター



日	こ  ん  だ  て  名	牛乳	おもな材料とその働き			一口メモ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質 カルシウム	脂質 塩分
1水	きなこあげパン ポークビーンズ アスパラサラダ	○	ぶたにく きなこ だいず チーズ ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう なまクリーム じゃがいも しろいんげんまめ ひよこまめ あかいんげんまめ ドレッシング	たまねぎ にんじん にんにく トマト アスパラ キャベツ きゅうり コーン パイン	★お知らせ★ JAちばみどりより匠瑛市産のきゅうりを無償提供していただきました。	486kcal 18.8g 275mg	19.5g 1.4g
2木	ごはん ごまだれやきにく じゃがいもとなめこのみそしる	○	ぶたにく みそ えいようだし あぶらあげ とうふ わかめ ひじき とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	たまねぎ しょうが にんにく にら にんじん なめこ きぬさや ねぎ ごぼう こんにやく えだまめ	早寝! 早起き! 朝ごはん!	509kcal 22.3g 302mg	18.7g 1.8g
3金	キラリもちむぎいりごはん キーマカレー ツナときのこのサラダ	○	ぶたにく だいず ツナ ぎゅうにゅう	こめ キラリもちむぎ あぶら カレールク さとう ごま ドレッシング ゼリー	たまねぎ セロリー にんじん にんにく しょうが きゅうり しめじ えのき コーン あかピーマン	★お知らせ★ JAちばみどりより匠瑛市産のきゅうりを無償提供していただきました。	507kcal 19.1g 290mg	16.8g 1.6g
6月	ごはん とりにくつつみやき さつまいものみそしる	○	とりにく ぶたにく えいようだし みそ あぶらあげ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう ごま ウエハース	しいたけ えのき レモン にんじん だいこん こんにやく なめこ こまつな ねぎ	鶏肉の包み焼きは、鶏肉にレモンときのこのせて包んで焼きます。レモンときのこの風味を味わって食べてください。	514kcal 23.6g 596mg	16.1g 1.6g
7火	ごはん ししゃものカレーあげ のっぺいじる	○	ししゃも ぶたにく なああげ みそ ぎゅうにゅう	こめ てんぷらこ あぶら さといも でんぶん さとう さつまいも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ たまねぎ しめじ ピーマン あかピーマン	6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べる習慣をつけましょう。	474kcal 18.6g 371mg	15.6g 1.2g
8水	ごはん コーンしゅうまい ちゅうかどんのぐ	○	コーンしゅうまい ぶたにく えび いか うずらたまご チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	しいたけ にんじん たまねぎ しょうが はくさい ヤングコーン ねぎ もやし チンゲンサイ きくらげ あかピーマン にら	市内産の赤ピーマンを使います。ピーマンが完熟すると赤ピーマンになります。	497kcal 21.2g 430mg	18.6g 2.2g
9木	ごはん いかレモンソース とうふとわかめのみそしる	○	いか えいようだし とうふ あぶらあげ みそ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら さといも さとう	にんじん だいこん レモン さやいんげん ねぎ しいたけ ごぼう れんこん こんにやく		508kcal 22.5g 322mg	17.7g 1.8g
10金	スパゲッティ ゆでたまご チキンコーンクリームソース	ジュア	たまご とりにく ぎゅうにゅう ジョア	スパゲッティ あぶら ベシメルソース ポタージュ こめこ ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム しめじ コーン えだまめ おうとう パイン みかん	スパゲッティは、小麦粉を原料とするイタリア発祥の pasta の仲間です。紐を意味するイタリア語が語源となっています。	538kcal 24.4g 330mg	11.9g 1.3g
13月	ごはん ぶたにくしょうがやき しおこうじる	○	ぶたにく とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのき こまつな しいたけ こんにやく	給食では、塩こうじを調味料として使ったり、魚や肉の下味に使ったりします。	477mg 20.2g 284mg	16.7g 1.7g
14火	げんまいりごはん いわしうめに ぼうもちじる	○	いわしうめに とりにく あぶらあげ なた ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい ぼうもち さとう ごま	にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな もやし あかピーマン	日本一周!ぐるっとグルメ 今月は千葉県産の食材を使った料理を紹介します。	476kcal 23.5g 356mg	13.0g 1.5g
16木	ごはん あつやきたまご とんじる	○	たまご えいようだし ぶたにく とうふ みそ おしゃべりみそ あぶらあげ とりにく あげボール いわし ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも あぶら さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう こんにやく ねぎ こまつな れんこん	今日の豚汁には、市内産おしゃべりみそを使います。原料の大豆栽培からみその加工まで全てが市内で行われています。	503kcal 22.0g 447mg	18.9g 1.7g
17金	カレーピラフ やさしいコロッケ ジュリエンスープ	○	ベーコン ひじき ぎゅうにゅう	こめ やさしいコロッケ あぶら ドレッシング ゼリー	たまねぎ にんじん セロリー コーン キャベツ パセリ ほうれんそう もやし きゅうり あかピーマン	フランス料理では、ジュリエヌとは千切り野菜のことをいいます。ジュリエンスープとは、千切り野菜のコンソメスープです。	504kcal 14.3g 351mg	20.1g 2.1g
20月	ごはん さけてりやき なつやさいのみそしる	○	さけ みそ あぶらあげ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	ねぎ しょうが にんじん たまねぎ なす こまつな こんにやく えのき さやいんげん	鮭で焼きたては、給食センターで作ったタレ(10種類の材料使用)に脂ののった銀鮭を漬けて焼きます。	510mg 23.8g 315mg	18.0g 1.7g
21火	ごはん ちくわいそべあげ ちゃんこじる	○	ちくわ のり にくだんご あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ てんぷらこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	はくさい にんじん えのき ねぎ ごぼう こんにやく さやいんげん	ちゃんことは、力士の言葉で「食事」のことを言います。	471kcal 19.1g 286mg	15.3g 1.4g
22水	はちみつパン ポテトとベーコンのグラタン ズッキーニとトマトと卵のスープ	○	ウインナー たまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン さとう ポテトとベーコンのグラタン ナタデココ ゼリー	ズッキーニ マッシュルーム コーン トマト パイン みかん パナナ ブルーベリー		473kcal 17.7g 317mg	17.3g 1.7g
23木	ごはん とりにくのマリネ かぼちゃのみそしる	○	とりにく えいようだし みそ あぶらあげ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ レモン にんじん だいこん かぼちゃ こまつな ねぎ えのき	いわし類の稚魚(ちぎよ)を水揚げ後、食塩水でゆでて、天日に干して乾燥させたものをちりめんじゃこと言います。	483kcal 23.4g 311mg	15.0g 1.7g
24金	ひやしちゅうかめん いかカレーフライ ひやしちゅうかスープ	ジュア	いかカレーフライ たまご わかめ ジョア	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ねぎ しょうが しいたけ もやし にんじん こまつな きゅうり		467kcal 19.7g 707mg	9.0g 2.0g
27月	ごはん なっとう キャベツのみそしる	○	なっとう えいようだし あぶらあげ みそ とりにく なまあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	にんじん だいこん キャベツ えのき ねぎ しいたけ たまねぎ グリンピース	★和食のすすめ★ 主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事の組み合わせは栄養バランスもよくなります。	535mg 24.7g 351mg	17.6g 1.8g
28火	ごはん はるまき マーボー豆腐	○	はるまき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ドレッシング	しいたけ にんじん たけのこ にんにく しょうが にら ねぎ きゅうり キャベツ もやし あかピーマン	チョレギとは、韓国語で浅漬けのキムチを意味する「コッチョリ」の方言です。チョレギサラダは、野菜に塩味ドレッシングを混ぜて作ります。	499kcal 16.5g 371mg	17.4g 1.7g
29水	ミルクロールパン タンドリーチキン パンピングシチュー	○	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン あぶら ポタージュ おじゃがもちボール ドレッシング ウエハース	にんじん たまねぎ にんにく かぼちゃ パセリ ブロッコリー カリフラワー さやいんげん きゅうり	学校給食のパンは、国内産の小麦粉で作られています。	538kcal 23.2g 594mg	21.4g 2.2g
30木	げんまいりごはん チキンカレー きのこソテー	○	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ はつがげんまい あぶら ひよこまめ じゃがいも カレールク こめこ	たまねぎ にんじん ズッキーニ にんにく しょうが えのき しめじ エリンギ こまつな コーン メロン	今日のメロンは、旭市産のタカメロンの予定です。	510kcal 19.6g 259mg	15.9g 1.3g

\*栄養だしは、県産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。  
\*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。  
\*米は、市内産を使用します。  
\*ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

エネルギー	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂質	10~16g
カルシウム	290mg
塩分	1.5g

\*材料の都合により  
献立を変更することがあります。



エネルギー	499kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	16.6g
カルシウム	374mg
塩分	1.7g

\*6月分の給食費の引き落としは、6月30日(木)です。口座の確認をお願いします。