



令和6年 6月



予定献立表(ようちえん)



匝瑳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	脂 質
3月	ごはん こえびのかきあげ とうふとわかめのみそしる	てんつゆ ぶたにくとキャベツあまからいため	○	えいようだし とうふ あぶらあげ みそ わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こえびのかきあげ あぶら さとう でんぶん	にんじん だいこん いんげん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし あかピーマン	★かき揚げ丼の食べ方★ ・どんぶりにごはんを入れる ・かき揚げをごはんのにせる ・天つゆをかけてめしあがれ♪	455kcal 18.0g 334mg	脂 質 15.3g 1.8g
4火	ごはん さばみそに ちゃんこ汁	きんぴら	○	さばみそに にくだんご とうふ あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら さとう ごま	にんじん だいこん キャベツ えのきたけ ねぎ ごぼう こんにゃく いんげん	6月4～10日は歯と口の健康習慣です。 	507kcal 23.6g 324mg	20.5g 1.6g
5水	パンズパン チキンカツ こめこシチュー	ケチャップ キャロットラペ	○	チキンカツ ウインナー ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも しろいんげんまめ こめこ オリーブゆ さとう なまクリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	キャロットラペは、フランス料理で人参を千切りにしたサラダです。酸味のあるアップルビネガーで味をつけます。	497kcal 20.2g 316mg	22.0g 2.0g
6木	ごはん ぎょうざ② ちゅうかふうスープ	ミルメーク たまごときくらげのいためもの	○	ぎょうざ ぶたにく たまご ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん ごま あぶら さとう ミルメーク	にんにく しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ もやし チンゲンサイ しょうが きくらげ キャベツ ブロッコリー	ミルメークは昭和40年代から発売され、牛乳の残りが減ったことで学校給食で採用し続けられています。	472kcal 17.3g 281mg	15.4g 1.5g
7金	ナン キーマカレー ポテリヨネーズ		○	ぶたにく だいず ベーコン ぎゅうにゅう	ナン あぶら カレールウ じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん トマト コーン えだまめ		466kcal 20.7g 351mg	22.2g 2.0g
10月	ごはん ししゃもフライ とんじる	ふりかけ ひじきに	○	ししゃもフライ えいようだし ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ とりく ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく いんげん	正しく配ぜんでできていますか？ 和食の配ぜんでは、ごはんは左、汁物は右に置きます。	466kcal 20.7g 364mg	16.1g 1.4g
11火	チャーハン にくしゅうまい ベトナムふうフォー	バンバンジーサラダ	○	ぶたにく にくしゅうまい わかめ とりく ぎゅうにゅう	こめ ごま フォー ごまあぶら ラーゆ さとう	にんじん たけのこ しいたけ もやし こまつな ねぎ たまねぎ きゅうり しょうが	「フォー」とは、ベトナム料理で使う平たい米粉めんです。鶏肉と野菜、フォーを入れたベトナム風の鶏だしスープが登場します。	422kcal 18.7g 258mg	15.2g 1.9g
12水	テーブルロールパン ミートローフ ズッキーニとトマトのたまごスープ	レモンゼリーあえ	○	ぶたにく ぎゅうにく チーズ スキムミルク たまご ウインナー ぎゅうにゅう	パン パンこ バター さとう オリーブゆ ゼリー	たまねぎ あかピーマン グリンピース にんにく スズキーニ マッシュルーム にんじん コーン トマト バイン みかん		488kcal 20.1g 297mg	20.5g 1.6g
13木	キラリもちむぎいりごはん おふのラスク ぶたどんのぐ	かわちぼんかん	ジ ョ ア	ぶたにく ジョア	こめ キラリもちむぎ ふ バター あぶら さとう	ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ しめじ グリンピース かわちぼんかん	「お麴」は、市内の小西製粉さんで作られているものです。バターと油、きび砂糖を使ってラスクにします。	458kcal 18.8g 696mg	12.0g 1.3g
14金	ごはん さけねぎみそやき さつまじる	ミニぎゅうにゅうプリン なっとうあえ	○	さけ おしゃべりみそ えいようだし みそ かまぼこ なっとう かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら さつまいも ぎゅうにゅうプリン	しょうが ねぎ にんじん だいこん こんにゃく えのきたけ こまつな キャベツ もやし のざわな	★県民の日給食(地産地消デー)★ 明日は県民の日、千葉県産の食材をギュッとつめこみました。	467kcal 22.1g 282mg	15.0g 1.6g
17月	ごはん メンチカツ のっぺいじる	おやこに	○	メンチカツ ちくわ とりく たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さといも でんぶん さとう	ごぼう にんじん こまつな だいこん こんにゃく たまねぎ グリンピース		504kcal 23.5g 262mg	18.5g 1.6g
18火	はつがげんまいいりごはん マーボーやさいどのぐ リャンバンサンスー	かみかみにぼし	○	ぶたにく とうふ ハム たまご ぎゅうにゅう にぼし	こめ はつがげんまい あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	にんにく しょうが キャベツ にんじん なす にら ねぎ きゅうり	毎月給食に登場するかみかみ煮干しは、千葉県でとれたいわしを使っています。よくかんで食べましょう。	447kcal 18.8g 404mg	16.1g 1.7g
19水	ちばげんさんこめこパン とりささみレモンバジルあげ マンハッタンクラムチャウダー	いちごジャム ヨーグルトあえ	ジ ョ ア	とりく にくだんご あさり ヨーグルト ジョア	こめこパン でんぶん あぶら バター じゃがいも ナタデココ ゼリー さとう ジャム	レモン にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマト ほうれんそう バイン みかん パナナ	♪毎月19日は「食育の日」♪ 	527kcal 24.0g 726mg	12.9g 1.7g
20木	ごはん ぶたにくしょうがやき やさいつみれじる	カニカマいりおかかあえ	○	ぶたにく えいようだし とうふ つみれ みそ かにかま かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら	しょうが ねぎ だいこん にんじん いんげん コーン キャベツ あかピーマン	豚肉に含まれるビタミンB1と生姜に含まれるショウガオールは、体の疲れを回復してくれる働きがあります。	457kcal 21.8g 310mg	18.1g 1.8g
24月	ごはん さばカレーやき しおこうじじる	きりぼしだいこんとこうやどうふのもの	○	さばカレーやき とりく とうふ あぶらあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ だいこん	高野豆腐は、凍り豆腐とも言い、豆腐を凍らせて低温熟成した後乾燥した保存食品で、たんぱく質が多く含まれています。	478kcal 21.7g 323mg	20.6g 1.5g
25火	ごはん ユーリンチー レンフオアタン	マーボーはるさめ	○	とりく たまご ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう マロニー はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ えのきたけ コーン チンゲンサイ たけのこ にら		517kcal 23.3g 242mg	19.7g 1.6g
26水	ミルクロールパン とうもろこし にんじんとニョッキのシチュー	スパゲティナポリタン	ジ ョ ア	とりく ぎゅうにゅう スキムミルク ウインナー チーズ ジョア	パン あぶら なまクリーム ベシャメルソース ニョッキ さとう スパゲティ	にんにく にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー トマト ピーマン	今日は、市内生産者の方から朝採りのとうもろこしを納品していただきます。旬の味を味わってください。	482kcal 21.2g 756mg	11.2g 1.6g
27木	ごはん イカメンチ しんじゃがいものみそ汁	きゅうりとわかめのすのもの	○	イカメンチ えいようだし あぶらあげ とうふ みそ ちくわ わかめ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんじん いんげん ねぎ きゅうり コーン	今日のじゃがいもは、市内で生産されたものを生産者の方が届けてくれます。みそ汁に100kg使用します。	452kcal 16.7g 340mg	14.2g 1.7g
28金	キラリもちむぎいりごはん なつやさいカレー えだまめ		○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ キラリもちむぎ あぶら じゃがいも ひよこめめ カレールウ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ スズキーニ なす トマト えだまめ	★地産地消デー★ 今日の給食は、市内産の食材を多く使った献立です。トマトとえだ豆は、生産者の方より届けてもらいます。	457kcal 20.4g 241mg	16.1g 1.2g

＊6月より献立食品調査表(アレルギー表)は、幼小中統一になります。

＊誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に____を引いています。
よくかんで食べるようにしましょう。

＊栄養だしは、県内産いわし、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。

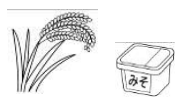
＊ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

＊6月分の給食費の引き落としは、7月1日(月)です。口座の確認をお願いします。

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
食塩相当量	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	475kcal
たんぱく質	20.5g
脂 質	16.9g
カルシウム	368mg
食塩相当量	1.6g