

令和5年度

6月 よていこんだてひょう

こんげつのもくひょう「よくかんでたべよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

牛乳・こめ・ぶたにく・こまつな
だいこん・えだまめ・もやし

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

日 ようび	こんだてめい		おも からだ 主に体をつくる	おも からだ ちゅうし 主に体の調子を	おも 主にエネルギーの	熱量	たんば く質	脂質	食塩 相当量
	牛乳	しよく 主食・おかず・デザート	もとなる食品 (あか)	とどの 整えるもとなる食品 (みどり)	もとなる食品 (き)	kcal (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)	g (小) (中)
1 木	○	しよくパン にくだんごスープ チキンのオープンやき キャベツサラダ ブルーベリージャム とうにゅうレモンムース	牛乳 とりにく チーズ	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ こまつな キャベツ コーン きゅうり	パン パンこ ドレッシング ジャム ムース	616 778	28.0 35.3	24.4 30.0	2.8 3.5
2 金	○	ごはん にくじゃが いわしのしょうがに マヨおひたし 新メニューです♪	牛乳 ぶたにく いわし ハム かつおぶし	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ しょうが ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	647 769	28.9 33.9	15.9 17.6	1.8 2.1
🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です 🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷									
5 月	○	★かみかみこんだて★ ごはん のつべいじる さばのごまみそだれ かみかみかいそうサラダ あとひきみそだれ よくかんでたべよう♪	牛乳 とりにく さば みそ かいそう ちりめんじゃこ だいず	にんじん こんにやく ながねぎ こまつな しょうが キャベツ きりぼしだいこん えだまめ	こめ さといも でんぷん さとう ごま ドレッシング	635 749	32.1 37.5	15.8 17.3	2.1 2.5
6 火	○	こくとうパン ラビオリトマトに ポテトとベーコンのグラタン あおなのソテー	牛乳 ぶたにく ベーコン ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ブロッコリー にんにく コーン こまつな	パン こむぎこ さとう じゃがいも あぶら オリーブオイル	613 772	24.1 29.3	22.3 26.3	2.9 3.6
7 水	○	★かみかみこんだて★ げんまいりごはん チンゲンサイとベーコンのちゅうかスープ あげぎょうざ スタミナいため にゅうさんゼリー(中)	牛乳 ベーコン ぶたにく	にんじん チンゲンサイ はくさい たけのこ ながねぎ きくらげ キャベツ もやし たまねぎ いら しょうが にんにく	げんまい こめ あぶら こむぎこ ごまあぶら ごま でんぷん さとう ゼリー(中)	632 834	23.1 27.6	20.0 23.3	2.0 2.4
8 木	○	★かみかみこんだて★ ごはん とうふとじゃがいものみそしる とりにくのかおりやき くきわかめのいためもの アーモンドこざかな(中)	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく くきわかめ あぶらあげ みそ かたくちいわし(中)	たまねぎ えのきたけ こまつな にんにく たけのこ こんにやく にんじん	こめ じゃがいも ごま ごまあぶら あぶら さとう アーモンド(中)	607 759	29.6 37.2	15.0 18.9	2.2 2.7
9 金	○	ごはん ハヤシチュー ツナポパイサラダ ヨーグルト ごはんにかけてたべよう	牛乳 ぶたにく ツナ ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん しめじ レモン キャベツ ほうれんそう	こめ パター ルウ じゃがいも あぶら なまクリーム さとう	646 759	23.5 27.1	16.9 18.8	1.8 2.0
12 月	○	むぎごはん わかめスープ ビビンバ(にくのいために・ナムル) チーズ(中) ごはんとまぜてたべよう♪	牛乳 とりにく なた とうふ わかめ ぶたにく みそ チーズ(中)	にんじん キャベツ ながねぎ しょうが こまつな もやし にんにく	こめ おおむぎ ごま ごまあぶら さとう	600 785	29.9 37.7	15.3 19.7	2.5 3.2
☆ 給食費(4・5・6月分)の引き落とし日は6月12日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆									
13 火	○	テーブルロール つぶつぶコーンポタージュ チキンハーブやき イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり ピーマン パセリ	パン ルウ なまクリーム ドレッシング	602 758	28.8 34.8	21.7 26.0	2.8 3.6
14 水	○	★ちばけんみんのひこんだて★ ごはん とんじる いわしのハンバーグフライ 白井市産こまつなのいそかあえ ちばけんさんミルクプリン	牛乳 ぶたにく とうふ みそ いわし のり	ごぼう ながねぎ こんにやく こまつな もやし にんじん たまねぎ	こめ じゃがいも あぶら パンこ さとう こむぎこ プリン	796 613	29.0 23.3	23.7 13.3	2.5 1.7
16 金	○	ごはん ワンタンスープ チンジャオロース ゼリーポンチ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ たけのこ ピーマン しいたけ しょうが にんにく みかん もも パインアップル	こめ こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら ゼリー	737 655	27.0 23.5	14.4 20.0	1.9 2.7
19 月	○	キャロットピラフ こめこのシチュー オムレツデミソース ジャーマンポテト	牛乳 とりにく たまご スキムミルク ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	こめ こめこ パター なまクリーム さとう じゃがいも オリーブオイル	823 648	28.0 28.7	22.9 25.6	3.2 2.4
20 火	○	ツナトマトパンネ ほきアーモンドフライ ブロッコリーとチキンのサラダ シークワーサータルト	牛乳 ツナ チーズ スキムミルク ほき とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく マッシュルーム パセリ ブロッコリー コーン トマト	マカロニパンネ なまクリーム オリーブオイル あぶら パンこ こむぎこ ごま さとう タルト アーモンド	728 640	33.2 30.9	28.3 16.7	2.8 2.0
21 水	○	ごはん こんさいキムチじる とりそぼろどんのぐ やさしいのごまあえ ごはんにかけてたべよう	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ とりにく だいず みそ	だいこん にんじん ごぼう ながねぎ こんにやく はくさい しょうが えだまめ こまつな キャベツ もやし	こめ あぶら さといも ごま さとう	758 663	36.0 24.3	18.6 19.9	2.3 2.3
22 木	○	ごはん マーボーどうふ えびしゅうまい(小1こ、中2こ) はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ ハム えび たら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ しいたけ いら たけのこ もやし きゅうり	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま さとう こむぎこ	843 661	30.4 29.1	24.2 20.1	3.0 2.0
23 金	○	ごはん さわにわん さわらのあおしそさいきょうやき ひじきのいりに くらごまプリン	牛乳 とりにく さわら みそ ぶたにく さつまあげ ひじき	しいたけ にんじん ごぼう だいこん たけのこ こんにやく えだまめ	こめ さとう あぶら プリン	772 676	34.1 26.8	22.0 20.5	2.3 1.9
26 月	○	ごはん キャベツとあぶらあげのみそしる きんぴらにくだんご(2こ) いんげんとひきにくのいために	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ぶたにく とりにく	キャベツ こまつな ながねぎ さやいんげん たまねぎ ごぼう しょうが にんじん	こめ はるさめ さとう あぶら	802 614	31.1 24.7	23.0 27.1	2.2 2.1
27 火	○	にこみうどん だいずとほしえびのかきあげ えだまめとれんこんのごまあえ むしケーキ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ なた だいず ほしえび ツナ	だいこん にんじん しいたけ ながねぎ こまつな えだまめ コーン れんこん たまねぎ みつば	うどん さとう こむぎこ むしケーキ ドレッシング	758 710	28.8 29.3	33.5 20.7	2.5 2.1
28 水	○	ごはん いもだんごじる 新メニューです♪ しろみざかなのねぎソースがけ きんぴらごぼう	牛乳 とりにく あぶらあげ ほき さつまあげ	しいたけ にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ にんにく しょうが こんにやく えだまめ	こめ いもだんご でんぷん さとう ごま あぶら ごまあぶら	836 578	33.5 26.3	23.2 23.7	2.5 2.5
29 木	○	◎セルフバーガー◎ パンズパン オニオンスープ ハンバーグデミグラスソース ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ パセリ	パン オリーブオイル じゃがいも さとう ドレッシング	736 719	32.7 25.2	28.8 20.5	3.2 2.0
30 金	○	むぎごはん なつやさいカレー チキンナゲット(2こ) 白井市産ゆでえだまめ(中) パインアップル(小)	牛乳 ぶたにく とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん えだまめ(中) パインアップル(小)	こめ おおむぎ ルウ あぶら こむぎこ じゃがいも こめこ	883 640	31.6 26.9	23.4 19.8	2.8 2.2

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



小学校平均値	640	26.9	19.8	2.2
小学校基準値	650	21.1~ 32.5	21.7~ 14.4	2.0 未満
中学校平均値	783	32.2	23.0	2.7
中学校基準値	830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.6	2.5 未満

◎記載されている小学校の栄養価は中学年対象です。
◎都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。