

6月 よていこんだてひょう(小学校)

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
こめ・牛乳・こまつな・チンゲンサイ・
きゅうり・だいこん・ぶたにく
白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日			こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき			栄 養 量			
日	曜	牛乳		主に体をつくる もとになる食品 (あか)	主に体の調子を 整えるもとになる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとになる食品 (き)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相 当量 g
2	月	○	むぎごはん 白井市産こまつなののっぺいじる とりそぼろどんのぐ みそドレッシングサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりにく だいず みそ	こんにゃく ながねぎ こまつな しょうが にんじん えだまめ キャベツ もやし きゅうり	こめ おおむぎ さといも でんぱん あぶら さとう ごまあぶら ごま	619	31.9	17.4	2.0
3	火	○	コッパパン パンにはさんでたべよう♪ ABCマカロニスープ ポークフランクチリソース あおなのソテー ヨーグルト	牛乳 とりにく ウィンナー ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー パセリ トマト にんにく コーン こまつな	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	613	27.5	26.8	2.9
4	水	○	 かみかみ献立  げんまいいりごはん じゃがいもときりぼしだいこんのみそしる いかカツ きんぴらごぼう かみかみぶどうグミ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ いか さつまあげ	きりぼしだいこん ながねぎ こまつな ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ	こめ げんまい じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら グミ パンこ こむぎこ	648	23.3	16.1	2.0
5	木	○	ごはん ワンタンスープ にくだんごケチャップソース とりにくとアーモンドのいためもの	牛乳 ぶたにく とりにく	にんじん チンゲンサイ キャベツ きくらげ たけのこ ピーマン しょうが たまねぎ	こめ ごまあぶら アーモンド でんぱん あぶら こむぎこ パンこ	617	24.0	18.8	2.0
6	金	○	むぎごはん トマトハヤシ チーズオムレツ ツナボパイサラダ	牛乳 ぶたにく チーズ ツナ たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト グリーンピース レモン キャベツ こまつな	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ルウ さとう でんぱん	628	24.2	20.8	1.9
9	月	○	むぎごはん いもだんごのみそしる ぶたどんのぐ マヨおひたし	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく ハム かつおぶし	だいこん にんじん しいたけ こまつな ながねぎ たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし	こめ おおむぎ いもだんご さとう あぶら ドレッシング	680	27.3	21.4	2.2
10	火	○	ナポリタン きすアーモンドフライ れんこんとえだまめのあえもの レモンカスタードタルト	ウィンナー チーズ 牛乳 きす	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマト れんこん えだまめ コーン	スパゲティ あぶら さとう ドレッシング タルト アーモンド パンこ こむぎこ	660	25.2	28.7	2.2
☆ 給食費(4・5・6月分)の引き落とし日は6月10日です。通帳の残高と引き落とし金額をご確認ください。 ☆										
11	水	○	しおこんぶごはん 新メニュー♪ かまぼこのすましじる いろどりやさしいたまごやき あおなのわふうサラダ	こんぶ 牛乳 とりにく とうふ かまぼこ たまご ぶたにく のり	にんじん だいこん ながねぎ こまつな ほうれんそう えのき たまねぎ	こめ さとう あぶら	615	24.6	22.6	2.5
12	木	○	しょくパン やさいポターージュ なつやさしいトマトソースグラタン ジャーマンポテト ブルーベリージャム	牛乳 とりにく スキムミルク チーズ ぶたにく ウィンナー	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう コーン パセリ トマト ズッキーニ なす かぼちゃ	パン ルウ あぶら じゃがいも マカロニ オリーブオイル ジャム こむぎこ	603	24.7	22.6	2.6
13	金	○	★ちばけんみんのひ献立★ ごはん にくじゃが いわしのうめに こまつなのなっとうあえ ちばけんさん牛乳プリン	牛乳 ぶたにく いわし なっとう かつおぶし	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ こまつな ながねぎ うめ	こめ あぶら じゃがいも さとう プリン でんぱん	641	29.2	16.6	2.1
16	月	○	バレンシアピラフ チキンビーンズ ブロッコリーとコーンのサラダ てづくりチョコマフィン 新メニュー♪	牛乳 とりにく だいず とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマト ブロッコリー コーン あかピーマン	こめ あぶら じゃがいも しろいんげんまめ さとう ドレッシング こむぎこ チョコレート マーガリン	704	25.1	21.1	2.4
17	火	○	こくとうパン ミルクスープ ハンバーグトマトソース にんじんのマリネ	牛乳 とりにく ベーコン スキムミルク ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな にんにく きゅうり パセリ トマト	パン じゃがいも ルウ こめこ バター さとう あぶら	619	29.2	24.2	2.5
18	水	○	ごはん ひらめんスープ ルーローハンのぐ ゼリーポンチ	牛乳 とりにく なると ぶたにく うずらのたまご	にんじん キャベツ しいたけ こまつな しょうが ながねぎ チンゲンサイ パイン みかん もも	こめ こめこめん ごまあぶら さとう でんぱん ゼリー	646	27.4	19.5	1.8
19	木	○	パンズパン パンにはさんでたべよう♪ オニオンスープ やさいコロッケ ウィンナーとキャベツのガリパタソテー こくとうビーンズ	牛乳 とりにく ウィンナー だいず	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー にんにく かぼちゃ えだまめ	パン オリーブオイル じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう パンこ	604	21.9	26.6	2.3
20	金	○	ごはん もずくのかきたまじる ユーリンふうあじのあげに いんげんとひきにくのいために いちごとみかんのにしょくゼリー	牛乳 とりにく もずく とうふ たまご あじ ぶたにく	たまねぎ しいたけ チンゲンサイ さやいんげん にんじん しょうが ながねぎ	こめ でんぱん はるさめ あぶら ゼリー さとう ごま	622	29.7	17.5	1.8
23	月	○	ごはん なめこじる とりのからあげ キャベツのさんしょくサラダ プリン	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とりにく	なめこ だいこん ながねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン	こめ ごまあぶら でんぱん あぶら ドレッシング プリン	714	29.4	23.8	2.0
24	火	○	ごはん マーボーどうふ えびしゅうまい はるさめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ えび ハム たら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ながねぎ にら たけのこ しいたけ もやし きゅうり	こめ あぶら さとう ごま でんぱん ごまあぶら はるさめ パンこ こむぎこ	615	23.9	19.8	2.2
25	水	○	ごはん さわにわん さばのごまみそだれ わふうかいそうツナサラダ ピーチゼリー	牛乳 とりにく さば みそ ツナ かいそう	しいたけ にんじん ごぼう たけのこ しょうが きゅうり キャベツ えだまめ	こめ さとう ごま でんぱん ドレッシング ゼリー	638	26.3	23.2	1.9
26	木	○	ちゃんぽんめん はるまき かぼちゃとチーズのサラダ むしケーキ	ぶたにく いか えび なると 牛乳 チーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい もやし かぼちゃ きゅうり コーン たけのこ しいたけ にら キャベツ	ちゃんぽんめん あぶら マヨネーズ こむぎこ むしケーキ はるさめ	644	23.9	29.4	2.6
27	金	○	むぎごはん なつやさしいカレー チキンナゲット(2こ) カットパイン	牛乳 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 パイン	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめこ ルウ こむぎこ	672	25.3	21.2	2.0
30	月	○	げんまいいりごはん とんじる とりにくのかおりやし ひじきのいりに	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ひじき さつまあげ	だいこん にんじん ご					

<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ゲン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。



食中毒を防ぐ
3つのポイント

