

# 令和4年 6月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

に よ う ち	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ー ン	
		かや体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
1	水 ミニテーブルロールパン ぎゅうにゅう チキンナゲット(1・2・2) スパゲッティナポリタン プロッコリーサラダ	テーブルロールパン あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ビーマン	幼	562	22.7	20.6	2.6	
		こむぎこ スパゲッティ	とりにく ぶたにく	しめじ トマト プロッコリー	小	663	27.7	25.1	3.2	
		ドレッシング ごま さとう	ハム チーズ	とうもろこし にんにく	中	804	32.7	28.6	4.0	
2	木 ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグケチャップソースがけ きりぼしだいこんのオイスターいため にらたまじる	ごめ さとう	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん	幼	527	24.2	13.2	2.2	
		ごま ごまあぶら	ハンバーグ ぶたにく	ビーマン しめじ	小	623	26.9	13.9	2.6	
		かたくりこ	とうふ たまご なると	にら ねぎ しいたけ	中	806	33.7	16.2	3.4	
3	金 ごはん ぎゅうにゅう ささかまぼこのいそべあげ こんさいのごまに ヨーグルト	ごめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん	幼	533	21.5	15.6	1.3	
		こむぎこ かたくりこ	ささかまぼこ あおのり	だいこん たけのこ	小	653	25.9	17.7	1.8	
		ごまあぶら さといも ごま	ぶたにく ヨーグルト	しいたけ えだまめ	中	800	29.7	19.5	2.0	
6	月 ごはん ぎゅうにゅう ごもくそぼろに ほうれんそうサラダ まんてんだいず	ごめ さとう	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ しょうが	幼	531	25.0	20.0	1.3	○
		あぶら	とりにく たまご	しいたけ えだまめ しめじ	小	654	29.4	22.8	1.6	
		ドレッシング	だいず	ほうれんそう きゅうり とうもろこし	中	830	35.9	27.2	2.0	
7	火 ごはん ぎゅうにゅう さばスタミナやき ごまあえ とんじる	ごめ	ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし	幼	537	23.8	22.9	2.0	
		さとう ごま	さば ぶたにく	にんじん ねぎ だいこん	小	637	26.8	23.9	2.3	
		さといも あぶら	とうふ みそ	ごぼう	中	814	33.3	28.5	3.0	
8	水 むぎいりごはん ぎゅうにゅう ハッシュドポーク ビーンズサラダ あおのりごさかな	ごめ むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト	幼	535	21.6	19.3	2.3	○
		じゃがいも あぶら	ぶたにく	りんご にんにく えだまめ	小	659	25.5	22.4	2.8	
		ドレッシング ルウ	だいず ごさかな	キャベツ きゅうり とうもろこし	中	846	31.0	26.7	3.5	
9	木 ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにくとこんにゃくのうまに かんこくふうのり	ごめ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん こんにゃく	幼	492	25.4	15.9	1.9	
		ごまあぶら	いわし とりにく	ごぼう だいこん えだまめ	小	611	30.2	17.9	2.3	
		さとう	さくわ みそ のり	しいたけ	小	760	35.1	20.0	2.7	
10	金 はちみつパン ぎゅうにゅう とりにくのトマトソースがけ わかめサラダ パンクンスープ	はちみつパン あぶら	ぎゅうにゅう	トマト たまねぎ にんにく	幼	558	23.4	22.5	1.7	○
		ドレッシング ごま さとう	とりにく	とうもろこし きゅうり	小	643	25.5	24.4	2.0	
		ルウ なまクリーム パター	わかめ	キャベツ こんにゃく かぼちゃ	中	834	32.7	30.6	2.6	
13	月 ごはん ぎゅうにゅう いかやき いりとうふ こんぶつくだに	ごめ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	幼	485	26.6	15.3	2.0	
		さとう ごま	いか ぶたにく	えだまめ たけのこ	小	601	32.0	17.3	2.5	
			とうふ たまご こんぶ	しいたけ ごぼう	小	775	39.5	20.0	3.1	
14	火 ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ひじきとはるさめのサラダ つみれじる ぎゅうにゅうプリン	ごめ はるさめ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり	幼	561	21.3	23.3	2.1	
		ドレッシング	たまご ひじき	キャベツ ほうれんそう	小	657	24.1	24.3	2.5	
		プリン	あじつみれ みそ	だいこん ねぎ	中	802	28.3	26.3	3.0	
16	木 ごはん ぎゅうにゅう ぼうぎょうざ ナムル マーボー豆腐	ごめ さとう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな もやし	幼	528	22.1	19.9	1.8	○
		ドレッシング	ぼうぎょうざ	たけのこ たまねぎ にら	小	636	25.5	21.9	2.1	
		ごまあぶら かたくりこ	とうふ ぶたにく	にんにく しょうが	小	798	30.7	25.2	2.5	
17	金 ソフトフランスパン ぎゅうにゅう オムレツ いんげんのサラダ コーンチャウダー	ソフトフランスパン あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	幼	539	22.2	23.4	2.3	○
		ごま ドレッシング ルウ	たまご とりにく	キャベツ きゅうり とうもろこし	小	621	25.6	26.0	2.7	
		じゃがいも なまクリーム	チーズ	えだまめ たまねぎ グリンピース	中	809	32.1	33.1	3.6	
20	月 ごはん ぎゅうにゅう さけのなかいちマヨフライ だいずのいそに キャベツのみそじる	ごめ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こんにゃく	幼	492	20.6	17.7	2.0	
		パンこ さとう	さけ ひじき だいず さつまあげ	えだまめ キャベツ	小	634	25.6	21.4	2.6	
			ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ	小	782	30.0	23.8	3.1	
21	火 ごはん ぎゅうにゅう ポークしゅうまい(1・2・2) ホイコーロー つぼづけ	ごめ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ しめじ	幼	486	19.9	19.0	1.6	
		ごまあぶら	しゅうまい	ねぎ ビーマン つぼづけ	小	655	25.4	25.4	2.1	
		かたくりこ	ぶたにく みそ	にんにく しょうが	中	804	30.0	28.0	2.5	
22	水 わかめごはん ぎゅうにゅう あじフライ なまあげのちゅうかに あおうめゼリー	ごめ あぶら パんこ	ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ	幼	541	22.3	19.6	2.0	
		かたくりこ	わかめ あじ	たまねぎ キャベツ しいたけ	小	646	25.2	22.1	2.4	
		ごまあぶら ゼリー	ぶたにく なまあげ	きくらげ さやいんげん	中	819	30.7	26.6	3.0	
23	木 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードやき もやしソテー えびボールスープ	ごめ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん もやし しめじ	幼	502	23.1	18.5	1.9	
		マーマレード	とりにく ぶたにく	チンゲンサイ キャベツ しいたけ	小	598	25.7	19.3	2.3	
			えびボール	ほうれんそう しょうが にんにく	小	780	32.6	23.7	2.9	
24	金 せわりコッパン ぎゅうにゅう ウインナーのケチャップがけ ポテトリヨネース フルーツポンチ	コッパン パター	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ レモン	幼	592	20.9	25.2	2.0	○
		さとう じゃがいも	ウインナー ベーコン	とうもろこし バイン みかん	小	685	23.0	27.5	2.4	
		ゼリー	チーズ	もも アロエ グリンピース	中	879	28.6	34.0	3.1	
27	月 ごはん ぎゅうにゅう さばぶんかほし くまわかめのきんぴら いもちちじる	ごめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう	幼	500	24.4	15.6	2.8	
		ごま さとう	さば くまわかめ	こんにゃく だいこん	小	602	27.4	16.3	3.2	
		いもちち かたくりこ	ぎゅうにく とりにく	こまつな	中	772	33.6	18.8	4.0	
28	火 ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー かいそうサラダ ぶくじんづけ	ごめ あぶら ルウ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり	幼	529	19.8	19.8	3.2	○
		バター ドレッシング	ぶたにく とりにく だいず	グリンピース こんにゃく ぶくじんづけ	小	659	23.5	22.8	3.9	
			とりレバー かいそう	えだまめ しょうが にんにく	中	848	29.3	27.5	4.9	
29	水 ごはん ぎゅうにゅう とりつくねのてりやき キャベツとコーンのソテー タンダンスープ	ごめ あぶら パター	ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ もやし	幼	515	20.7	20.6	2.3	
		さとう ごま	とりつくね ベーコン	キャベツ とうもろこし エリンギ	小	615	23.3	22.3	2.7	
		かたくりこ	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	中	781	28.1	25.9	3.4	
30	木 ごはん ぎゅうにゅう やきにく えだまめサラダ ヨーグルト	ごめ あぶら	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゅうり	幼	535	24.7	18.8	1.4	
		ドレッシング ごま	ぶたにく ヨーグルト	しめじ ビーマン きくらげ えだまめ	小	652	29.1	21.5	1.7	
				キャベツ しょうが にんにく	中	826	35.4	25.6	2.1	

6月分の給食費の振替日は6月30日(木)です。

\*都合により、献立を変更することがあります。



ぼくはかむおくん。  
ななめの文字は、カミカミ  
メニューだよ。  
よくかんでたべてね。



6月14日は千葉県産の海の幸、  
山の幸を使った「県民の日給食」です。

学校給食 摂取基準	幼	490	159~245	108~163	1.5未満
	小	650	211~325	144~216	2.0未満
	中	830	269~415	184~276	2.5未満