

# 6月 こんだてよていひょう



☆給食費について☆

- ・3期分の給食費の引き落としは8/1(月)です。金額は4,500円となります。
- ・各ご家庭より納入いただいた給食費は、全て食材費に充てられます。



2022年 四街道市立中央小学校

日付	しゅしょく	牛乳	おかずなど	1人分 - (kcal) たんぱく質 (%) 脂質 (%) 食塩相当量 (g)	お も な ざ い り よ う					
					あか		みどり		き	
					ちやくなる	からだのちやしをととのえる	ちからやねつのもとになる	き	き	き
1 (水)	じゃこのりトースト		いもっこサラダ チキンピーンズ	722 30.1 29.3 2.30	ぎゅうにゅう チーズ オリーブオイル ひよこめ	レンズまめ のり ちりめんじゃこ だいず とりにく	こまつな えだまめ たまねぎ にんじん	コーン にんにく にんじん	パン さつまいも ジャガイモ あぶら	マーガリン じゃがいも
2 (木)	チキンライス		ポパイオムレツ ツナサラダ レモンゼリー	671 27.0 18.1 1.90	ぎゅうにゅう たまご ツナ	かんてん オリーブオイル	たまねぎ にんじん えだまめ ほうれんそう キャベツ		こめ あぶら さとう こめごま	じゃがいも レモンゼリー
3 (金)	むぎごはん		ササミのなんぶあげ れんこんきんぴら とんじる カムカムこんにやく	694 33.2 19.7 1.70	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく みそ	とりにく あぶらあげ	こんにやく しょうが れんこん いんげん ごぼう だいこん		こめ ごま あぶら	むぎ でんぷん
6 (月)	うめじゃこごはん		シルバーのみそクリームやき きりぼしだいこん あおうめゼリー	597 23.6 15.4 2.30	ぎゅうにゅう シルバー とうにゅう あぶらあげ	ちりめんじゃこ 白いんげんまめ みそ	たまねぎ にんじん こまつな		こめ マッシュポテト あぶら	ごま さとう ゼリー
7 (火)	むぎごはん		とりにくのレモンしょうゆやき あげこうやどうふいため いためやさいのみそしる	691 26.5 22.9 2.30	ぎゅうにゅう みそ ひよこめ あつあげ	とりにく こうやどうふ	しょうが トマト えだまめ コーン	レモン パセリ たまねぎ	こめ さとう あぶら さつまいも	むぎ でんぷん
8 (水)	ひやしちゅうか (ちゅうかめん)		(ひやしちゅうかのぐ) とりにくのチリソースに おこめのシークワサータルト	655 28.9 21.0 2.00	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく わかめ	とりにく	にんじん キャベツ レモン コーン	きゅうり こまつな えだまめ ねぎ	ちゅうかめん じゃがいも あぶら タルト	でんぷん さとう
9 (木)	むぎごはん		メバルのホイルやき だいこんのそぼろに しらたまきなこ	718 28.3 19.5 1.00	ぎゅうにゅう とりにく きなこ メバル	あつあげ	たまねぎ コーン にんじん こまつな	しめじ レモン だいこん	こめ だいずバター さとう	むぎ あぶら しらたまもち
10 (金)	ピピンバ (ごはん)		(ピピンバのぐ) はるさめスープ メロン	668 27.5 18.4 2.10	ぎゅうにゅう みそ とりレバー たまご	とりにく	ぜんまい にんじん ほうれんそう しょうが しいたけ	たけのこ にんにく しいたけ	こめ あぶら	むぎ さとう はるさめ
13 (月)	むぎごはん		サバのあまからに ごまあえ みょうがのみそしる	657 26.6 21.5 2.10	ぎゅうにゅう サバ あぶらあげ みそ	かんてん とうふ	もやし キャベツ だいこん みょうが	にんじん こまつな たまねぎ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	むぎ あぶら ごま
14 (火)	じばさん オムライス (ごはん)		北中学区統一こんだて だいこんサラダ すいか	719 24.8 18.4 1.60	ぎゅうにゅう ツナ とりにく かつおぶし		にんにく にんじん トマト だいこん スイカ	しょうが たまねぎ きゅうり	こめ やまといも さとう	あぶら じゃがいも ジャガイモ
16 (木)	ロール ドッグ		サウピカンサラダ チキンのトマトに	671 30.5 27.0 2.20	ぎゅうにゅう オリーブオイル とりにく とうにゅう	チーズ とうにゅう	キャベツ こまつな セロリ トマト	にんじん たまねぎ えだまめ	パン あぶら さとう	じゃがいも
17 (金)	ごはん		ホッケのてりやき チャンチャンいため いもだんごじる	607 29.6 14.8 2.10	ぎゅうにゅう ホッケ ふたにく かんてん みそ	サクフレーク とうふ	もやし こまつな いんげん コーン	にんじん キャベツ たまねぎ	こめ あぶら マッシュポテト	さとう じゃがいも でんぷん
20 (月)	チャーハン		レバーとポテトのごまあえ はるさめスープ サワーゼリー	669 25.5 19.5 2.20	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー なると		にんじん たまねぎ しょうが えだまめ ほうれんそう	たまねぎ しょうが しいたけ	こめ あぶら じゃがいも ごま	でんぷん さとう はるさめ
21 (火)	むぎごはん		アジのなんばんつけ みそいりどり てづくりとうにゅうプリン	708 29.1 18.0 1.50	ぎゅうにゅう アジ みそ	とりにく とうにゅう	ねぎ にんじん だいこん ごぼう	たまねぎ ピーマン れんこん えだまめ	こめ でんぷん さとう メープルシロップ	むぎ あぶら
22 (水)	あまなっとう パン だいずマーガリン		チキンミートローフ こめごシチュー	718 30.5 29.8 2.20	ぎゅうにゅう チーズ とりにく とうにゅう		たまねぎ アスパラ かぼちゃ	にんじん プロッコリー	パン こめ あぶら	マーガリン あぶら
23 (木)	むぎごはん		ひじきいりあつやきたまご こまつないため とうふのカレーに	721 32.8 23.6 2.10	ぎゅうにゅう ひじき ツナ とりにく	たまご ちくわ	にんじん こまつな コーン しょうが にんにく	えだまめ こまつな しょうが	こめ さとう	むぎ あぶら でんぷん
24 (金)	からあげ ごはん		サゴシのオイネーズやき おひたし ふしぎなアジサイゼリー	725 28.9 20.5 1.80	ぎゅうにゅう とりにく かんてん サゴシ		にんじん たまねぎ もやし レモン	えだまめ こまつな キャベツ むらさきキャベツ	こめ あぶら さとう クールゼリー	でんぷん ごま ジャガイモ
27 (月)	むぎごはん		イナダのみそに ごしきあえ にくじゃが	730 32.3 19.2 2.10	ぎゅうにゅう かんてん オリーブオイル とりにく	イナダ みそ	しょうが にんじん コーン えだまめ	こまつな もやし たまねぎ	こめ さとう	むぎ あぶら じゃがいも
6月のおたんじょうびおめでとうこんだて				704	とりにく オリーブオイル ひよこめ	レンズまめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん		あぶら でんぷん さとう じゃがいも	さつまいも
28 (火)	ジャンバラヤ		ケイジャンチキン やさしいアップル ミネストローネ	25.9 18.7 1.90	オリーブオイル だいず オリーブオイル		たまねぎ マッシュルーム えだまめ れんこん		さとう じゃがいも	
29 (水)	ごはん のりのつくだに		とうふのつくねやき ごまみそあえ けんちんじる	662 29.2 19.9 2.10	ぎゅうにゅう とりにく のりつくだに みそ	だいず かんてん とうふ	だいこん キャベツ にんじん ごぼう	しょうが もやし こまつな	こめ さとう ごま	でんぷん あぶら さといも
30 (木)	なごしごはん (ごこくまい)		ちのわかきあげ おろしあえ とりにくとあつあげのみそに	706 28.6 19.3 1.40	ぎゅうにゅう かんてん とりにく みそ	いか あつあげ	たまねぎ れんこん キャベツ だいこん	にんじん こまつな もやし ごぼう	こめ あぶら さとう ごこくまい	こめこ

## 6月主な給食用 食材の産地について

米：四街道  
牛乳：千葉県  
米粉：国産  
青果類  
じゃがいも：  
鹿児島県・八街市  
さといも：九州  
にんじん：八街市  
だいこん：四街道市  
玉ねぎ：佐倉市・  
四街道市  
ごぼう：青森県・  
鹿児島県・群馬県・  
熊本県  
ねぎ：茨城県・千葉県  
キャベツ：千葉県・  
茨城県  
赤キャベツ：愛知県・  
静岡県  
ほうれんそう：九州  
小松菜：千葉県・  
中国・茨城県  
きゅうり：千葉県  
ピーマン：茨城県  
赤ピーマン：韓国  
しいたけ：九州  
しめじ：長野県  
にんにく：香川県・  
中国  
しょうが：高知県・  
中国  
さつまいも：四街道市  
蓮根：千葉県・茨城県  
もやし：栃木県  
トマト：佐倉市  
肉・魚類  
ぶた肉：千葉・山形・  
青森・群馬県  
とり肉：岩手県  
卵：千葉県  
法華：アメリカ  
鯖：長崎県  
シルバー：  
ニュージーランド  
眼張：アメリカ  
鱈：長崎県  
砂越：長崎県  
鰻：韓国  
乾物類  
わかめ：岩手県  
のり：香川・岡山県

※産地については、市場での納入日が当日のため、最新の出荷状況及び普段からの取引引き実績を考慮しての予定です。  
また、出荷制限や出荷禁止となった食品については市場に出回りません。

※食材の入荷状況等の都合により、献立や材料が変わる場合があります。  
※献立表に記載してある食品は主に使用している食品であり、すべての食品についての記載ではありませんのでご了承ください。



	栄養基準量	1カ月の平均値
エネルギー	650kcal	686kcal
たんぱく質	26.0g	28.5g
脂質	18.0g	20.6g
食塩相当量	2.0g	1.9g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合



