

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7／31（水）です。金額は4,800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。

2024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	エネルギー (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
					ちやにくになる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつのもとになる
3 (月)	ごはん		とりにくのオイルやき とうふのちゅうかに	664 30.0 23.9 1.60	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ レンズマメ	たまねぎ しめじ キャベツ コーン にんじん もやし はくさい しいたけ	こめ マーガリン あぶら でんぷん さとう
4 (火)	いりまめ ごはん		ササミのなんぶあげ ごもくきんぴら ナタデココゼリー	671 31.0 19.7 1.60	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず さつまあげ とりにく	えだまめ はだいこん れんこん にんじん こんにゃく こまつな ナタデココ	こめ さとう こめこ ごま あぶら ゼリー
5 (水)	ピザ トースト		ブロッコリーサラダ こめこコーンスープ	602 24.7 21.9 2.30	ぎゅうにゅう チーズ チキンハム 豚ウィンナー とうにゅう とうにゅうクリーム	ピーマン たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー えだまめ コーン とうもろこし	パン ノンエッグマヨ じゃがいも こめこ だいいずバター
6 (木)	うめごはん		サバのさらざあげ たけのことさに あおうめゼリー	639 24.7 19.8 2.40	ぎゅうにゅう あぶらあげ サバ かつおぶし	しょうが たけのこ にんじん いんげん こんにゃく	こめ ごま でんぷん あぶら さとう ゼリー
7 (金)	むぎごはん		ぶたにくのごまみそやき なっとうあえ じゃがいものそぼろに	705 29.7 20.5 1.80	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なっとう とりにく あつあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし たまねぎ こまつな	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも あぶら でんぷん
10 (月)	むぎごはん		やきメンチ ごしきあえ イワシのつまれじる	674 35.6 16.2 2.00	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく とりレバー だいず とうにゅう チキンハム	たまねぎ コーン パセリ ほうれんそう にんじん もやし しょうが ごぼう	こめ むぎ コーンフレーク あぶら さとう じゃがいも
11 (火)	とり てりやき どん (ごはん)		(とりてりやきどんのぐ) だいこんサラダ メロン	614 26.1 16.2 1.00	ぎゅうにゅう チーズ ツナ かつおぶし とりにく	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ しょうが メロン にんにく だいこん こまつな	こめ でんぷん あぶら ノンエッグマヨ さとう
12 (水)	ごはん		タラフライ コールスローサラダ マスカットゼリー	609 21.5 16.8 1.20	ぎゅうにゅう チキンハム タラ	キャベツ にんじん こまつな コーン	こめ こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨ ゼリー
13 (木)	そうめん (そうめん)		(そうめんつゆ) とりにくとさつまいものうまに	608 29.4 21.9 1.80	ぎゅうにゅう とりにく かんてん	にんじん たまねぎ なす オクラ みょうが こまつな しょうが しいたけ	そうめん さつまいも さとう ごま でんぷん あぶら
14 (金)	チキン ライス		カラフルオムレツ オニボテサラダ ばくがゼリー	714 25.1 23.7 2.00	ぎゅうにゅう かんてん とりにく 豚ウィンナー たまご チーズ	たまねぎ にんじん トマト えだまめ コーン ほうれんそう ブロッコリー	あぶら さとう じゃがいも ポテト ノンエッグマヨ ゼリー
17 (月)	セルフ ピタサンド (ピタパン)		ハニーマスタードチキン いもっこサラダ チリコンカン	706 33.1 27.5 2.40	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム とりレバー だいず レンズまめ ひよこまめ	レモン えだまめ コーン にんにく にんじん たまねぎ トマト	ピタパン でんぷん はちみつ あぶら さつまいも じゃがいも ノンエッグマヨ
18 (火)	むぎごはん		てづくりふりかけ とりにくのからあげ とうふのみそしる	641 25.0 21.4 1.80	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいずフルク とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こんぶ しょうが にんにく にんじん キャベツ こまつな	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぷん じゃがいも
食育の日：千葉県郷土料理			アジのさんがやき いそかあえ ふしぎなアジサイゼリー チキンカレーウ てつちよきんサラダ すいか	649 25.2 15.2 2.20	ぎゅうにゅう かんてん アジ とりにく とりレバー みそ のり	こまつな コーン ねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし レモン	こめ ごま でんぷん さとう ゼリー
19 (水)	なのはなごはん			758 25.0 24.6 1.70	ぎゅうにゅう ひじき とりにく チーズ	にんにく しょうが にんじん すいか ほうれんそう たまねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨ
21 (金)	たこめし			753 31.0 25.4 2.60	ぎゅうにゅう こうやとうふ こんぶ みそ あずき サバ タコ かんてん あぶらあげ とうにゅう	しいたけ しょうが にんじん えだまめ たまねぎ コーン トマト	こめ でんぷん あぶら さとう
24 (月)	ごはん		イナダのみそに おひたし ミルクかりんとう	698 25.2 20.1 1.30	ぎゅうにゅう みそ かんてん スキムミルク イナダ	ねしょうが こまつな もやし キャベツ にんじん	こめ さつまいも さとう あぶら
6月のおたんじょうびおめでとうこんだて				660 32.6 16.2 2.80	ジョア とりにく とうにゅう とりレバー チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう マッシュルーム コーン しょうが しいたけ はくさい	パン こめこマカロニ じゃがいも だいいずマーガリン こめこ でんぷん はるさめ
25 (火)	コッペパン	ジョア ブルーベリー	スコップグラタン にくだんごスープ	638 30.7 19.0 1.90	ぎゅうにゅう かんてん とりにく みそ タラ	にんじん えだまめ しょうが だいこん れんこん ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ でんぷん あぶら さとう ゼリー
26 (水)	からあげ ごはん		タラのにつけ みそいりどり ひとくちリンゴゼリー	772 31.5 24.9 2.10	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき かんてん みそ	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ もやし にんじん こまつな にんにく	こめ でんぷん あぶら さとう
27 (木)	ごはん		とうふのまさごあげ みそあえ しおとりじゃが	632 27.8 15.3 2.00	ぎゅうにゅう かんてん シイラ あつあげ のりつくだに	だいこん にんじん こまつな きくらげ みかん	こめ むぎ さとう ごま でんぷん あぶら
28 (金)	むぎごはん		シイラのてりやき あつあげとだいこんのオysterソースに れいとうみかん				

6月主な給食用

食材の産地について

米:四街道市
牛乳:千葉県
米粉:国産
青果類
じゃがいも:熊本県・八街市
市
さといも:九州
トマト:佐倉市
にんじん:八街市・佐倉市
だいこん:四街道市
玉ねぎ:千葉県・四街道市
市
ごぼう:青森県・宮崎県・群馬県
ねぎ:茨城県・千葉県
キャベツ:千葉県・茨城県
赤キャベツ:長野県・静岡県
県
ほうれんそう:九州
小松菜:千葉県・中国
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:千葉県・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
果物
すいか:八街市
みかん:和歌山県
肉・魚類
豚肉:千葉県・山形県・青森県・群馬県
鶏肉:岩手県
卵:千葉県
真鯖:長崎
蛸:モーリタニア
鰻:岩手・秋田
志伊良:長崎
鰯すり身:千葉県
鰯すり身:千葉県
乾物類
わかめ:岩手県
のり:香川県・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り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	670kcal
たんぱく質	26.0 g	28.2 g
脂質	18.0 g	20.6 g
食塩相当量	2.0 g	1.9g

※学校給食における摂取エネルギーに対する割合