



# 6月の給食予定表



令和4年(小学校・幼稚園用)

銚子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名							えいようか たんぱく質(g) しじつ(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをとのえるもの		はたらく力になるもの			
		にく さかな たまご だいちせいひん	にゆうかいそう こざかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆするい	エネルギー(kcal)	
1	水	ごはん 牛乳 ちゅうかコーンスープ かいせんしゅうまい② チンジャオロースー パイン	とり肉 たまご えび すりみ ぶた肉	牛乳 	にんじん ピーマン チンゲンさい あかピーマン	たまねぎ しょうが とうもろこし たけのこ パイン もやし ながねぎ	米 さとう でんぶん しゅうまいのかわ	油 ごま油	698 23.0 19.1
2	木	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる キャベツメンチカツ (パックスソース) ブロッコリーとコーンのサラダ	さば 油あげ みそ ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん こまつな ブロッコリー	しょうが ながねぎ だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ	米 こむぎこ パンこ	油 ドレッシング	699 26.6 22.9
3	金	コッペパン 牛乳 パンプキンポタージュ ホットドッグハンバーグ (パックケチャップ) キャベツのサラダ	とり肉 ツナ ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン 油 ごま ルウ とうにゅうクリーム ドレッシング	648 25.5 23.0	
6	月	ごはん 牛乳 くだくさんじる まつかぜやき ぶたにくとこんぶのいために しるごまプリン	とうふ みそ 油あげ とり肉 ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	だいこん こんにやく ながねぎ	米 プリン じゃがいも さとう	油 ごま	645 25.8 17.5
7	火	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく パイン たまねぎ みかん もも ひよこまめ りんご	米 じゃがいも ゼリー さとう	油 ルウ バター	697 20.0 17.6
8	水	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる さばのみそに じゃがいものそぼろに	たまご なると ぶた肉 さば みそ	牛乳 もずく	にんじん いんげん	ながねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん じゃがいも	油	705 29.1 21.0
9	木	ごはん 牛乳 つみれじる とりたつたあげ② もやしとちくわいため	いわしつみれ とうふ ちくわ とり肉	牛乳 	にんじん こまつな	しょうが ながねぎ にんにく だいこん もやし えのきたけ	米 でんぶん	ごま油 油	699 30.9 21.8
10	金	しよくパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー さけとほうれんそうのグラタン ごぼうサラダ (メープルジャム)	あさり ベーコン さけ ハム	牛乳 	にんじん ピーマン パセリ トマト ほうれんそう	にんにく セロリー たまねぎ きゅうり ごぼう キャベツ	パン ジャム じゃがいも さとう	オリブオイル ドレッシング	652 24.5 24.3
13	月	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる わふうにくだんご② アスパラソテー (のりごまふりかけ)	油あげ にくだんご みそ ウインナー	牛乳 のり わかめ	にんじん アスパラ	キャベツ たまねぎ りんご とうもろこし	米 バター ごま	油 ごま	679 24.5 21.6
14	火	ごはん 牛乳 のりいりみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーサラダ ちばけんさん牛乳プリン	油あげ とうふ みそ とり肉 ツナ	牛乳 のり	こまつな ブロッコリー	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう きゅうり とうもろこし	米 さとう でんぶん プリン	油 ごま油 ドレッシング	700 30.5 20.2
15	水	ちばけんさん ひ 千葉県民の日							
16	木	むぎごはん ジョア マーボーとうふ えびしゅうまい② アップルシャーベット	ぶた肉 みそ だいち とうふ えび すりみ	ジョア	にんじん にら	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ りんご	米 むぎ しゅうまいのかわ さとう でんぶん	油 ごま油	632 22.2 11.3
17	金	テーブルロールパン 牛乳 とうにゅうカレースープ ささみチーズフライ ツナキャベツソテー	とうにゅう とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ もやし	パン こむぎこ パンこ	油	636 29.6 26.2
20	月	ごはん 牛乳 とんじる あじスタミナやき いろどりやさいのおかかあえ (あじつきのり)	ぶた肉 あじ 油あげ みそ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん こまつな あかピーマン	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく キャベツ もやし えだまめ	米 じゃがいも	油	630 32.6 16.1
21	火	ごはん 牛乳 こうやどうふのみそしる とりのてりやき じゃがいものカレーに	こうやどうふ みそ とり肉 ぶた肉	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン	はくさい ながねぎ しょうが にんにく たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油	667 26.7 18.3
22	水	ゆでスパゲティ 牛乳 ミートソース フルーツジュレ	ぶた肉 だいち	牛乳	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム もも りんご みかん	めん ゼリー さとう	オリブオイル ルウ	673 25.7 16.5
23	木	わかめごはん 牛乳 えのきとりにくのスープ ぎょうざ② カニカマサラダ	とり肉 ぶた肉 かにかま	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンさい	ながねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	米 はるさめ ぎょうざのかわ でんぶん	ごま油 ドレッシング	623 20.1 17.9
24	金	コッペパン 牛乳 イタリアンスープ エビカツ キャベツソテー (パックスソース・プチャセラゼリー)	とり肉 たまご ウインナー えび すりみ	牛乳 チーズ	トマト にんじん ほうれんそう ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン パンこ こむぎこ ゼリー	油	628 24.0 25.1
27	月	ごはん 牛乳 とうふのみそしる さけのてりやき はるさめいりやさいいため	油あげ とうふ みそ さけ ぶた肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ピーマン	しょうが キャベツ ながねぎ もやし	米 はるさめ さとう	油	660 30.2 20.6
28	火	ごはん 牛乳 ポークカレー とうふナゲット② ちょうしメロン	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん	にんにく ひよこまめ たまねぎ メロン	米 でんぶん じゃがいも	油 ルウ バター	743 20.6 26.5
29	水	ごはん 牛乳 もやしとベーコンのみそしる チーズはんぺんフライ (パックスソース) にくじゃが	ベーコン みそ はんぺん ぶた肉	牛乳 チーズ	こまつな にんじん いんげん	はくさい もやし えのきたけ しらたき	米 さとう こむぎこ パンこ じゃがいも	油	714 23.7 21.5
30	木	ごはん 牛乳 えびだんごじる さばひしおみそやき てづくりひじきふりかけ とうにゅうプリン	えびだんご さば みそ かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ながねぎ えのきたけ	米 さとう プリン	ごま油 ごま	681 23.1 24.1

☆都合により、献立内容を変更することがあります。  
 ☆16日(木)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

**お知らせ** 5月分給食費が6月30日(木)、6月分給食費が8月1日(月)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

★28日は「銚子メロン」が出ますよ♪銚子メロンは「糖度が14以上」の貴重なメロンです！そのうち16度以上

のものを金印とラベルが貼られます。香りと甘み豊かなメロンを良く味わって食べましょう！

1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	671 25.6 20.6 2.4
しょうがくせい の1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱく質 しじつ えんぶん	650 27.6 18.0 2.0