

6月学校給食献立予定表

小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
1	月	地粉 うどん	牛乳	ぎつねうどんの汁 ワインナードック わかめサラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節バック 豚も肉 油揚げ ウィンナー カットわかめ	地粉うどん ホットケーキミックス 油 和風ドレッシング	にんじん まいたけ 長ねぎ こまつな コーン キャベツ じゃがいも	655	26.1
2	火	ごはん	牛乳	なすのみそ汁 鶏肉のうまみ焼き 新じゃがのそぼろ煮	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 煮みそ 玄米みそ カットわかめ 鶏も肉 鶏ひき肉	精白米 片栗粉 米粉 油 三温糖 じゃがいも	たまねぎ えのきたけ なす しょうが アップルソース	693	30.9
3	水	ごはん	牛乳	かきたま汁 さばのみそ煮 大豆の磯煮	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 卵 さば 煮みそ 豚も肉 ほしひじき ゆで大豆 さつま揚げ	精白米 片栗粉 三温糖 油 こんにゃく	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば しょうが	669	33.3
4	木	バター ロール	牛乳	イタリアンスープ タンドリーチキン クルトンサラダ サウザンドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏も肉 ヨーグルト	バターロール 油 三温糖 クルトン サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ トマト パセリ しょうが	659	27.1
5	金	ごはん	牛乳	ボークカレー 大豆と煮干しの揚げ煮 もやしサラダ 塩中華ドレッシング	牛乳 豚も肉 するりん花豆 脱脂粉乳 ゆで大豆 かたくいわし	精白米 油 じゃがいも 米粉 薄力粉 三温糖 塩中華ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ソテーオニオン チャツネ もやし キャベツ	728	29.1
8	月	中華めん	牛乳	五目ラーメンスープ 揚げギョーザ② かみかみサラダ	牛乳 豚も肉 なると ギョーザ さきいか	中華めん ごま油 片栗粉 油 いりごま 三温糖	しょうが にんじん もやし たけのこ じゃがいも だいこん	619	25.3
9	火	しゃくし菜 ごはん	牛乳	しょうゆちゃんこ 鮭の塩こうじ焼き オレンジ1/4	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏むね肉 油揚げ 鮭の塩こうじ漬	精白米 ごま油 いりごま	しゃくし菜漬け しょうが にんじん だいこん ごぼう キャベツ 長ねぎ オレンジ	614	33.1
10	水	ごはん	牛乳	あおさのみそ汁 鶏肉の唐揚げ② 小松菜のおひたし ボトルしょうゆ	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 煮みそ 煮みそ あおさ 鶏も肉 殺菌凍結卵	精白米 薄力粉 片栗粉 油	にんじん えのきたけ しょうが もやし こまつな	650	28.9
11	木	子どもパン	牛乳	なすの和風ポロナーゼ かぼちゃひき肉フライ フルーツココ	牛乳 豚ひき肉 煮みそ かぼちゃ挽肉フライ	子どもパン 油 三温糖 薄力粉 スパゲッティ アセロラジュレ ナタデココ	たまねぎ にんじん なす マッシュルーム フルーツミックス	798	26.7
12	金	ごはん	牛乳	春雨スープ 鶏肉の香味ソースかけ コーンサラダ 中華ドレッシング	牛乳 ベーコン 木綿豆腐 鶏も肉	精白米 油 はるさめ 薄力粉 三温糖 中華ドレッシング	にんじん 長ねぎ えのきたけ にら しょうが コーン キャベツ	656	26.6
15	月	地粉 うどん	牛乳	おろしうどんの汁 ちくわの石垣揚げ② グリーンサラダ 和風ドレッシング アセロラゼリー	牛乳 かつお節バック 鶏むね肉 なると 油揚げ 焼き竹輪	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 黒ごま 油 和風ドレッシング アセロラゼリー	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな キャベツ ほうれん草 じゃがいも	635	27.4
16	火	ごはん	牛乳	いなか汁 野菜コロッケ ソイ丼	牛乳 かつお節バック 豚も肉 生揚げ 玄米みそ 豚ひき肉 ベーコン ゆで大豆	精白米 さといも こんにゃく 野菜コロッケ 油 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ にら	748	29.2
17	水	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 ほっけの塩焼き なすと豚肉のみそ炒め	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 玄米みそ 煮みそ 塩ほっけ 豚も肉	精白米 油 三温糖	にんじん 長ねぎ こまつな たまねぎ なす ビーマン	595	28.4
18	木	メロン パン	牛乳	ABCスープ マクロカツ 鶏肉とじゃがいものトマト煮こみ ヨーグルト	牛乳 ベーコン マクロカツ 鶏むね肉 ヨーグルト	メロンパン 油 マカロニ オリーブ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト パセリ	696	28.3
19	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー 星のオムレツ 枝豆サラダ 柑橘ドレッシング	牛乳 豚も肉 するりん花豆 脱脂粉乳 星型プレーンオムレツ	精白米 油 米粉	しょうが たまねぎ なす にんじん かぼちゃ トマト ソテーオニオン チャツネ コーン えだまめ キャベツ	669	24.8
22	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ 春巻き 春雨サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 豚ひき肉 煮みそ カットわかめ	ホット中華めん ごま油 すりごま 油 はるさめ 玉ねぎドレッシング	しょうが にんじん もやし 長ねぎ コーン にら 春巻き キャベツ じゃがいも	612	24.3
23	火	ごはん	牛乳	肉じゃが えびフライ② 冷凍みかん	牛乳 豚も肉 エビフライ	精白米 油 じゃがいも こんにゃく 三温糖	しょうが にんじん たまねぎ いんげん 冷凍みかん	671	25.0
24	水	ごはん	ジョア マス カット	にらたま汁 さばのいしる焼き 生揚げの肉みそ炒め	ジョア マスカット 卵 木綿豆腐 かつお節バック さばのいしる干し 豚ひき肉 煮みそ 生揚げ	精白米 片栗粉 油 三温糖	にんじん えのきたけ 長ねぎ にら たまねぎ	632	28.0
25	木	はちみつ パン	牛乳	クラムチャウダー メンチカツ フルーツのゼリー和え	牛乳 ベーコン 冷凍あさり 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム メンチカツ	はちみつパン 油 じゃがいも 米粉 ベシャメルソース ダイスゼリー (あまおう・白 桃)	たまねぎ にんじん キャベツ フルーツミックス	730	26.3
26	金	わかめ ごはん	牛乳	沖縄もずくスープ ホキのごまだれかけ 三色ナムル ナムルドレッシング	炊き込みわかめ 牛乳 ホキ	精白米 油 米粉 すりごま 三温糖 韓国ナムルドレッシング	にんじん たけのこ コーン 干しいたけ 長ねぎ こまつな もずく しょうが もやし	587	24.0
29	月	地粉 うどん	牛乳	なすのつけ汁 カルシウム蒸しパン 秩父こんにゃくサラダ 和風ドレッシング	牛乳 豚も肉 油揚げ 脱脂粉乳 殺菌凍結卵 生コロチーズ	地粉うどん 油 いりごま 上白糖 蒸しパンミックス 和風ドレッシング	なす にんじん まいたけ ほうれん草 コーン キャベツ ほうれん草こんにゃく にんじんこんにゃく	648	24.7
30	火	ごはん	牛乳	新たまねぎのみそ汁 ハンバーグ和風ソース ごぼうサラダ ごまドレッシング	牛乳 かつお節バック 油揚げ 煮みそ 玄米みそ カットわかめ ハンバーグ	精白米 三温糖 香りごまドレッシング	にんじん たまねぎ ソテーオニオン だいこん しょうが ごぼう じゃがいも	664	24.5
給食回数 22回 ※太字の食材は、神川町の地場産食材です。								665	27.2
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								650	21~32.5
※中学校は25日(木)、26日(金)が学校総合体育大会のため給食がありません。									

6月の平均摂取量

小学生(9~10歳)の摂取基準値