

令和元年度

6 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校・行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
3 / 月	棚幼・社幼 高幼・近幼	ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き ごま和え 豆腐味噌汁	牛乳 メルルーサ 味噌 わかめ 豆腐 煮干し粉	キャベツ もやし 大根	ごはん 三温糖 白ごま じゃが芋	— 626 691	— 27.9 31.3	— 17.1 18.5	— 2.36 2.59
4 / 火	棚中	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ハンバーグ 寒天サラダ クリームシチュー	牛乳 ハンバーグ わかめ 豚肉 脱脂粉乳 寒天	すりおろしりんご きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン マッシュルーム	食パン ブルーベリージャム 三温糖 和風ドレッシング じゃが芋 ベシヤメルルウ 油	504 687 —	19.1 26.4 —	16.1 22.5 —	2.83 3.51 —
5 / 水	近幼・近小 棚小・社小 棚中	昆布ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ きんぴらごぼう キャベツ味噌汁	牛乳 油揚げ さば竜田揚げ 角揚げ すき昆布 煮干し粉 味噌	人参 ごぼう 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ 小松菜 グリンピース こんにゃく	ごはん 三温糖 油 白ごま 麩	607 737 —	20.4 25.8 —	24.1 30.4 —	2.79 3.18 —
6 / 木	棚中	ごはん 牛乳 生揚げのマーボー炒め 土佐和え ニラ玉汁	牛乳 豚肉 生揚げ ちくわ かつお節 鶏卵 味噌	生姜 にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ キャベツ いら 長ねぎ 玉ねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋 中華スープストック 片栗粉 ごま油 油	459 661 —	20.9 27.8 —	15.9 21.5 —	1.91 2.22 —
7 / 金		ソフトめん 牛乳 笹かまの天ぷら ブロッコリーサラダ 肉うどん汁	牛乳 笹かまぼこ 鶏卵 豚肉 油揚げ 青のり なたと	ブロッコリー きゅうり キャベツ 大根 人参 長ねぎ ほうれん草	ソフトめん 小麦粉 油 中華ドレッシング	521 647 845	23.3 29 38.2	12.8 17.9 19.6	3.54 4.01 5.36
10 / 月	棚倉幼稚園 希望献立	きのこごはん 牛乳 さんま蒲焼 海藻サラダ 豚汁 さくらんぼ	牛乳 さんま 海藻 かにかまフレク 豚肉 油揚げ 味噌	キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ さくらんぼ	きのこごはん 油 三温糖 和風ドレッシング 里芋	629 762 824	22.3 28 30.1	24.5 30.8 33.1	3.02 3.45 3.78
11 / 火		背割れコッペパン 牛乳 ウインナー コールスローサラダ ラビオリスープ	牛乳 ウインナー ハム ベーコン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 コーン	背割れコッペパン 三温糖 マヨネーズ ラビオリ 油	531 718 832	19.1 26.3 30.0	25.7 33.1 36.5	3.02 3.72 4.30
12 / 水		ごはん 牛乳 酢豚 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 ハム わかめ	生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ ピーマン キャベツ きゅうり ごぼう 長ねぎ コーン	ごはん 三温糖 片栗粉 ごま油 春雨 油 白ごま 中華スープストック	473 676 775	18.1 24.7 27.3	14.6 20.1 21.6	3.57 4.06 4.48
13 / 木	全小学校	ごはん 牛乳 鮭塩焼き 切り干し大根の炒め煮 肉味噌スープ	牛乳 鮭 鶏肉 豚肉 枝豆 味噌	切り干し大根 人参 干し椎茸 にんにく 生姜 白菜 もやし 長ねぎ こんにゃく いんげん	ごはん 油 三温糖 春雨 白ごま ごま油 鶏豚湯	453 — 754	22.0 — 35.1	14.5 — 23.2	1.58 — 2.26
14 / 金	社幼 全小学校	キムチチャーハン 牛乳 ショーロンポー こんにゃくサラダ 卵スープ	牛乳 豚肉 鶏卵 ショーロンポー カニカマ ベーコン わかめ	にんにく たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ 大根 きゅうり 玉ねぎ きくらげ ほうれん草 コーン 人参 こんにゃく	ごはん 油 キムチの素 ゆずドレッシング 片栗粉 中華スープストック	546 — 773	19.0 — 27.3	18.2 — 28.7	2.22 — 2.97

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			血や肉、骨や歯をつくるものになる	体の調子を整え、病気をしない丈夫な体をつくる	体温を保ち、体を動かす力のもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	食塩 g
17 / 月	近幼	麦ごはん 牛乳 おさかなナゲット 切り干し大根の浅漬け ポークカレー	牛乳 おさかなナゲット 豚肉	きゅうり にんにく 生姜 切り干し大根 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし トマトピューレ すりおろしりんご	麦ごはん 油 じゃが芋 カレルウ チャツネ 三温糖 白ごま	553	16.7	16.2	2.58
18 / 火		黒糖コッペパン 牛乳 野菜コロッケ 甘夏みかんサラダ ミネストラ風スープ	牛乳 豚肉	甘夏みかん キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ トマトピューレ マッシュルーム	黒糖コッペパン 野菜コロッケ 油 三温糖 スパゲッティ デミグラスソース ビーフシチュールウ バター じゃが芋	496	16.9	15.2	1.95
19 / 水		ごはん 牛乳 いかの生姜焼き 凍み豆腐の卵とじ 大根味噌汁	牛乳 いか 豚肉 凍み豆腐 鶏卵 煮干し粉 味噌	人参 キャベツ ほうれん草 大根	ごはん 油 三温糖 じゃが芋 麩	508	24.7	12.3	3.16
20 / 木		ごはん 牛乳 いわし梅おかか煮 昆布とごぼうの炒め煮 すまし汁	牛乳 いわし梅おかか煮 鶏肉 油揚げ 豆腐 昆布	人参 ごぼう たけのこ ほうれん草 長ねぎ こんにやく	ごはん 油 三温糖	450	21.0	15.2	1.89
21 / 金		中華めん 牛乳 春巻き チーズサラダ しょうゆラーメンスープ	牛乳 春巻き チーズ 豚肉 なた	きゅうり キャベツ にんにく 生姜 もやし 人参 メンマ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ	中華めん 油 フレンチドレッシング 醤油ラーメンスープ 中華スープストック	514	18.9	18.1	2.51
24 / 月	棚幼 棚中	ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌焼き アスパラの炒め物 ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 なた 味噌	人参 キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ もやし ほうれん草 生姜 メンマ 生姜 アスパラガス	ごはん 三温糖 白ごま 油 ワンタン 中華スープストック	454	26.6	11.3	2.61
25 / 火		丸パン 牛乳 白身魚フライ コールスローサラダ 卵スープ	牛乳 白身魚フライ ハム ベーコン 鶏卵	コーン 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ きくらげ ほうれん草	丸パン 油 フレンチドレッシング 中華スープストック 片栗粉	467	18.2	18.2	2.88
26 / 水	棚小2年	ごはん 牛乳 さんま甘露煮 リヨネーズポテト 小松菜味噌汁	牛乳 さんま甘露煮 ベーコン わかめ 煮干し粉 味噌	玉ねぎ いんげん キャベツ 長ねぎ 小松菜	ごはん じゃが芋 油	505	17.5	16.1	2.10
27 / 木	棚小1年 近小6年	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 豚キムチ じゃがいも味噌汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 豆腐 煮干し粉 味噌	玉ねぎ 大根 たけのこ キャベツ 人参 白菜キムチ たら 長ねぎ しめじ	ごはん おろしソース 三温糖 オイスターソース じゃが芋 油 中華スープストック	487	21.2	15.8	1.48
28 / 金	棚小4年 近小	わかめごはん 牛乳 枝豆入り卵焼き ツナサラダ なめこ汁	牛乳 枝豆入り卵焼き ツナ 豚肉 豆腐 わかめ 味噌 煮干し粉	きゅうり キャベツ なめこ 人参 大根 長ねぎ ごぼう 白菜	わかめごはん マヨネーズ	502	18.0	13.9	2.06
						615	22.7	18.7	2.35
						686	25.5	21.3	2.65

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。

※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。

※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)