

令和2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
1 / 月	虫菌予防デ にちなんだ 献立	ごはん 牛乳 きゃべつ汁 さばの竜田揚げ きんぴらごぼう	牛乳 油揚げ さばの竜田揚げ 角揚げ すき昆布 煮干し粉 味噌	にんじん グリーンピース ごぼう 干しシイタケ きゃべつ 玉葱 こんにゃく	ごはん 三温糖 油 白ごま 麩	523 716 845	17.8 23.7 27.6	20.6 25.3 28.8	1.57 1.81 2.13
2 / 火		りんごパン 牛乳 ハムチーズピカタ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 ハムチーズピカタ ベーコン ハム	にんじん きゅうり 玉葱 たけのこ ほうれん草 きゃべつ パセリ	りんごパン 白ごま じゃがいも マヨネーズ	492 693 857	18.9 26.5 32.7	15.5 21.5 25.7	2.17 2.65 3.40
3 / 水		ごはん 牛乳 酢豚 キムチ風サラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 カニカマ	生姜 にんじん きゅうり コーン きゃべつ 玉葱 たけのこ きくらげ 干しシイタケ ピーマン もやし	ごはん 片栗粉 油 三温糖 白ごま 春雨 ごま油 キムチの素	460 660 765	17.0 23.6 26.4	14.4 19.6 21.3	2.47 2.82 3.21
4 / 木	棚小	ごはん 牛乳 白身魚の味噌焼き 浅漬け わかめ汁	牛乳 わかめ 白身魚切り身 味噌 油揚げ 煮干し粉	きゃべつ きゅうり 大根 生姜	ごはん 三温糖 白ごま じゃがいも	399 597 696	18.8 26.4 30.2	10.0 14.8 16.1	2.01 2.32 2.55
5 / 金	近幼 山小	中華めん ヨーグルト ショーロンポー 寒天サラダ タンメンスープ	ショーロンポー わかめ 豚肉 寒天 ヨーグルト	きゅうり きゃべつ 干しいたけ にんじん もやし 長ねぎ コーン たら メンマ しょうが にんにく	中華めん ごま油 塩ラーメンスープ 和風ドレッシング	477 521 739	17.3 18.9 25.8	9.7 10.1 15.3	3.05 3.37 3.94
8 / 月		ごはん 牛乳 いわし梅煮 昆布とごぼうの炒め煮 すまし汁	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 油揚げ 豆腐 昆布	にんじん ごぼう たけのこ ほうれん草 長ねぎ こんにゃく	ごはん 三温糖 油	410 596 697	17.8 23.7 27.1	12.4 16.9 18.6	1.89 2.10 2.37
9 / 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 にんじん きゅうり きゃべつ たまねぎ きくらげ ほうれん草	丸パン 油 フレンチドレッシング かたくり粉	516 757 897	20.7 29.9 34.1	17.7 26.3 29.7	1.96 2.62 3.09
10 / 水		ごはん 牛乳 にしん照り煮 凍み豆腐の卵とじ じゃがいも汁	牛乳 にしん照り煮 豚肉 凍み豆腐 煮干し粉 味噌 鶏卵	にんじん きゃべつ ほうれん草 長ねぎ	ごはん 油 三温糖 じゃがいも 麩	488 681 794	22.0 28.4 32.3	15.8 20.6 22.8	1.74 1.95 2.20
11 / 木	近津小 希望献立	わかめごはん 牛乳 鶏の竜田あげ 中華サラダ ABCマカロニスープ 青うめゼリー	牛乳 わかめ 鶏肉 カニカマ 中華クラゲ ベーコン	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ マッシュルーム	ごはん 片栗粉 油 油 春雨 白ごま マカロニ 中華ドレッシング 青うめゼリー	494 690 807	17.9 23.7 27.3	14.2 19.3 21.8	2.90 3.28 3.69
12 / 金	社幼	ごはん 牛乳 肉団子 アーモンド和え 油揚げ汁	牛乳 肉団子 油揚げ 煮干し粉 味噌	きゃべつ もやし にんじん 大根 ほうれん草 長ねぎ	ごはん アーモンド 三温糖 じゃがいも	491 742 835	18.6 27.2 29.5	19.0 27.4 28.8	2.44 3.16 3.37
15 / 月		ごはん 牛乳 さんま甘露煮 きゃべつのバンバンジーサラダ 白菜汁	牛乳 さんま甘露煮 チキン水煮 油揚げ 煮干し粉 味噌	きゃべつ きゅうり 白菜 たまねぎ 長ねぎ	ごはん じゃがいも マヨネーズ 白ごま 三温糖 ごまラー油	536 729 818	19.7 25.7 27.6	22.0 27.1 28.2	1.87 2.06 2.16

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	
16 / 火		コッペパン 牛乳 いちごジャム 鶏肉のカレームニエル 豆のサラダ シチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳 ミックスビーンズ	コーン きゅうり きゃべつ 玉葱 にんじん ブロッコリー マッシュルーム 生姜	コッペパン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 白ごま ごま油 カレー粉 三温糖 ベンヤメルルウ 油	622 835 990	27.8 35.9 42.7	17.9 24.4 27.7	2.34 2.91 3.40	
17 / 水	高野小 希望献立	キムチごはん 牛乳 ミルメーク 鶏のからあげ 海藻サラダ 肉みそスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉 海藻 味噌 カニカマ 枝豆	人参 にんにく たけのこ 長ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ 生姜 もやし	ごはん 油 片栗粉 青じそドレッシング 春雨 白ごま ごま油 ミルメーク	546 748 894	22.9 29.2 34.9	22.3 27.9 32.2	2.82 3.20 3.87	
18 / 木		ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ひじきの炒め煮 なめこ汁	牛乳 さばの味噌煮 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 ひじき 煮干し粉 味噌	にんじん さやいんげん なめこ 長ねぎ ほうれん草 こんにゃく	ごはん 三温糖 油	493 682 770	22.2 28.4 30.8	18.4 23.1 24.1	2.81 3.11 3.33	
19 / 金		ソフトめん 柏餅 春巻き 野菜サラダ 五目汁	春巻き 鶏肉 油揚げ なると	きゃべつ もやし きゅうり にんじん ごぼう 白菜 長ねぎ 生姜	ソフトめん 青じそドレッシング 油 柏餅	534 652 814	17.7 20.7 26.6	12.9 19.0 20.6	3.06 3.64 4.44	
22 / 月		ごはん 牛乳 松風焼き もみづけ ほうれん草汁	牛乳 豆腐 鶏肉 鶏卵 わかめ 油揚げ にぼしこ みそ	長ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり にんじん たくあん ほうれん草 もやし	ごはん パン粉 かたくり粉 白ごま	435 633 729	20.3 27.2 30.2	14.6 19.8 21.5	2.50 2.85 3.11	
23 / 火		黒砂糖食パン 牛乳 ハンバーグ 甘夏みかんサラダ コーンクリームスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 脱脂粉乳	甘夏みかん きゃべつ にんじん 玉葱 コーン パセリ すりおろしりんご クリームコーン	黒砂糖食パン 三温糖 じゃがいも コーンポタージュの素 油	526 711 876	19.8 26.6 33.0	17.7 23.4 28.4	2.96 3.51 4.18	
24 / 水	高小	ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌焼き アズパラの炒め物 ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 なると 味噌	アスパラ にんじん きゃべつ マッシュルーム 生姜 玉葱 もやし ほうれん草 メンマ	ごはん ワンタン 三温糖 白ごま 油	434 626 730	21.8 27.8 32.3	11.6 16.3 17.8	1.93 2.22 2.43	
25 / 木	棚小5年	麦ごはん 牛乳 たこナゲット 海藻サラダ ポークカレー	牛乳 たこナゲット カニカマ 豚肉 海藻ミックス	きゃべつ きゅうり 生姜 ニンニク 玉葱 人参 すりおろしりんご グリーンピース トマトピューレ チャツネ	麦ごはん 和風ドレッシング じゃがいも 油 カールウ カレー粉	473 681 818	15.0 21.2 26.0	15.5 20.8 23.3	2.37 2.69 3.05	
26 / 金	棚小5年	ごはん 牛乳 鮭塩焼き きゃべつのパンハンジーサラダ にら玉汁	牛乳 鮭切り身 鶏卵 煮干し粉 チキン水煮	きゃべつ きゅうり にら 長ねぎ にんじん	ごはん マヨネーズ 白ごま 三温糖 ごまラー油 じゃがいも	428 618 719	21.7 27.8 31.8	13.7 18.5 20.2	1.38 1.59 1.75	
29 / 月	山小	ごはん 牛乳 豚肉のおろしソース ごま和え 玉ねぎ汁	牛乳 豚肉 煮干し粉 味噌	ソテオニオン 大根 しめじ ほうれん草 もやし きゃべつ にんじん 玉葱	ごはん 片栗粉 から揚げ粉 三温糖 じゃがいも 白ごま 麩 おろしソース	445 635 740	20.4 26.3 30.3	11.7 16.1 17.8	1.54 1.78 1.95	
30 / 火		コッペパン 牛乳 いちごマーガリン 豆乳コロッケ 寒天サラダ ミネストラ風スープ	牛乳 豆乳コロッケ 豚肉 わかめ 寒天	きゃべつ きゅうり にんじん 玉葱 パセリ トマトピューレ マッシュルーム	コッペパン いちごマーガリン 和風ドレッシング じゃがいも 油 スパゲティ ビーフシチュールウ	548 687 825	17.8 22.3 26.9	16.7 19.1 21.8	1.64 2.04 2.44	
※ 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)						1か月平均	490 677 803	19.7 26.0 30.3	15.7 20.8 23.3	2.24 2.62 3.00