



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	栄養成分表示								
			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g					
			あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き おもにエネルギーになる食品						
3 / 月		ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ ポテトサラダ	牛乳 豚肉 チキンハム 鶏卵	はくさい ねぎ にんじん きゅうり	にら 大根 キムチ 小松菜 たまねぎ 干しいたけ	ごはん ごま ごま油 トック さとう じゃがいも	455 676 802	15.4 22.5 26.1	14.1 20.4 23.3	1.80 2.20 2.60	
4 / 火	歯とくちの 衛生週間 にちなんで 献立	ごはん 牛乳 かむふりかけ イカフライ こんにやくサラダ 野菜たっぷりみそ汁 レモンゼリー	牛乳 イカフライ とうふ	みそ 鶏卵	キャベツ 大根 ごぼう しめじ	にんじん きゅうり ねぎ	ごはん 小麦粉 油 じゃがいも レモンゼリー パン粉 こんにやく ふりかけ	486 692 794	20.3 27.7 30.9	11.7 17.0 18.2	1.80 2.30 2.80
5 / 水		背割れコッペパン 牛乳 ウインナー 海藻サラダ ポトフ	牛乳 海藻サラダ	ウインナー 豚肉	キャベツ コーン たまねぎ ブロッコリー	きゅうり にんじん 大根 干しいたけ	コッペパン じゃがいも さとう ごま油	408 625 739	17.8 26.7 31.0	16.8 23.3 25.2	2.10 2.90 3.50
6 / 木	高小	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き きのこのみそ汁 五目きんぴら	牛乳 さつまあげ みそ	鶏肉 厚揚げ	ねぎ ごぼう にんじん いんげん しめじ えのき	ごぼう つきこん ごま	ごはん さとう 油	393 607 719	16.5 24.8 29.0	10.8 16.9 18.8	1.70 2.10 2.50
7 / 金	高小 社幼	肉みそうどん 牛乳 枝豆フリッター 枝豆フリッター 茎わかめのサラダ	牛乳 枝豆フリッター ツナフレーク	豚肉 茎わかめ	にんじん はくさい ねぎ	干しいたけ もやし キャベツ	ソフトめん さとう ごま油 油	455 672 846	18.6 27.5 33.8	17.2 26.8 30.2	2.00 2.60 3.10
10 / 月	近津小学校 希望献立	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ミネストローネ もやしのナムル さくらんぼ	牛乳 わかめ 大豆	豚肉 ベーコン	もやし にんじん マッシュルーム さくらんぼ	ほうれん草 たまねぎ トマト缶	ごはん 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも マカロニ 油 さとう じゃがいも	502 719 844	18.2 26.5 31.0	15.7 22.0 24.5	1.60 2.00 2.40
11 / 火	棚中	ゆかりごはん 牛乳 厚焼き玉子 豚汁 切干大根の炒め煮	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	厚焼き玉子 さつま揚げ とうふ	切干大根 ねぎ 干しいたけ 大根 ごぼう	にんじん いんげん キャベツ ごぼう	ゆかりごはん 油 ごま油 こんにやく さとう じゃがいも	409 627 742	16.3 24.5 28.5	10.8 17.1 19.2	2.00 2.70 3.20
12 / 水	棚中	コッペパン 牛乳 ももジャム 白身魚のヨコ焼き ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ホキ切り身	ももジャム 鶏肉	たまねぎ ブロッコリー にんじん	パセリ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マヨネーズ	385 609 725	19.2 28.5 33.0	13.3 21.0 24.1	1.50 2.20 2.70
13 / 木	棚中	ごはん 牛乳 シューマイ マーボー豆腐 もやしのラー油漬け	牛乳 豚肉 とうふ	シューマイ 鶏肉 みそ	もやし 小松菜 にら 干しいたけ	にんじん ねぎ たけのこ	ごはん ごま油 さとう 片栗粉 油	521 734 856	24.1 32.1 36.7	19.3 25.8 28.8	1.90 2.40 2.80
14 / 金	全幼	ごはん 牛乳 白身魚のみそ焼き 肉団子のスープ いそ香あえ	牛乳 ちくわ ミートボール	ホキ切り身 のり	ねぎ キャベツ はくさい	ほうれん草 にんじん 干しいたけ	ごはん さとう ごま油 ごま マロニー	378 584 687	16.8 25.1 29.2	8.7 14.2 15.4	1.90 2.30 2.80
17 / 月		ごはん 牛乳 酢豚 春雨スープ 中華サラダ	牛乳 チキンハム	豚肉	たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ	にんじん チンゲン菜 もやし しめじ きゅうり ねぎ キャベツ コーン	ごはん 片栗粉 さとう 春雨 じゃがいも 油	468 684 808	16.9 24.6 28.3	9.8 15.3 16.7	1.9 2.4 2.8



6 月 分 学 校 給 食 献 立 予 定 表

日 / 曜	欠食校・行事等	献立名	あか		みどり		き		栄養成分表示				
			おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
									kcal	g	g	g	
18 / 火		キムチチャーハン 牛乳 ショールンポー 豆のサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ	鶏卵 ショールンポー なると巻	たけのこ キムチ きゅうり にんじん	ねぎ もやし コーン メンマ キャベツ ほうれん草	ごはん 油 ごま油	ワンタン ごま さとう	466 699 829	18.2 25.6 29.7	17.9 23.6 29.6	1.90 2.30 2.80	
19 / 水		黒糖食パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース 夏みかんサラダ コーンポタージュ	牛乳	ハンバーグ	コーン キャベツ たまねぎ	夏みかん にんじん	黒糖食パン 油	さとう	459 683 837	16.3 25.5 31.1	16.0 24.6 29.0	2.10 2.80 3.40	
20 / 木	社小6年 近小6年	ごはん 牛乳 さばのねぎみそ焼き ひじきの炒め煮 ニラ玉汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵	さば切り身 ひじき 大豆 みそ	ねぎ にら	にんじん	ごはん さとう 油 じゃがいも	こんにやく ごま 片栗粉	395 604 710	17.2 22.9 29.1	12.1 27.1 20.1	1.90 3.00 2.70	
21 / 金	社小 近小6年	スパゲティミートソース 牛乳 ほうれん草オムレツ コーンサラダ	牛乳 豚肉	鶏肉 ほうれん草オムレツ	たまねぎ コーン ダイストマト缶 きゅうり	にんじん マッシュルーム キャベツ	スパゲティ麺 小麦粉 オリーブ油 さとう		522 687 882	23.3 30.5 38.4	18.7 24.4 28.2	2.00 2.30 2.70	
24 / 月		ごはん 牛乳 春巻き パンパンジーサラダ 肉みそスープ	牛乳 豚肉 みそ	春巻き 鶏肉	きゅうり はくさい にんじん ねぎ	大根 もやし 枝豆	ごはん 油 さとう	ごま油 ごま 春雨	511 711 825	19.6 26.8 32.2	19.4 24.8 25.0	2.40 2.80 3.50	
25 / 火		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目ビーフン じゃがいものみそ汁	牛乳 みそ とうふ	さばのみそ煮 ベーコン	にんじん キャベツ はくさい	小松菜 干しいたけ	ごはん ビーフン 油 ごま油	じゃがいも ごま さとう	408 705 864	13.9 26.2 32.0	12.1 24.4 29.7	1.50 2.30 2.90	
26 / 水	全小	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン 白身魚のピザソース焼き ブロッコリーごまサラダ アルファベットスープ	牛乳 チーズ	ホキ切身 ベーコン	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	ピーマン ブロッコリー にんじん もやし マッシュルーム	コッペパン 油 アルファベットマカロニ	いちご&マーガリン ごま	425 660 787	20.8 31.6 37.6	17.6 25.4 28.8	1.90 2.60 3.20	
27 / 木		ごはん 牛乳 チキン梅カツ リヨネーズポテト 油揚げのみそ汁	牛乳 ベーコン みそ	チキン梅カツ 油揚げ	たまねぎ キャベツ ねぎ	いんげん わかめ にんじん	ごはん 油	じゃがいも	412 621 716	16.3 24.0 26.0	9.8 15.2 16.2	1.60 2.00 2.30	
28 / 金	柵小2年	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フレンチサラダ 国産オレンジ	牛乳	豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	きゅうり コーン にんじん トマトピューレ	麦ごはん さとう	油 じゃがいも	463 730 863	13.0 20.7 23.7	13.4 22.1 25.0	1.70 3.00 3.50	
合計:20食													
※ 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カ月平均	446 666 793	17.9 26.4 30.9	14.2 21.1 23.7	1.80 2.40 2.80