

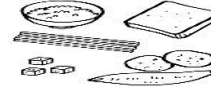
令和7年



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				
			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	
2 / 月		ごはん ハンバーグおろしソース カレースープ	牛乳 ベーコン	ハンバーグ ウインナー	大根 いんげん もやし りんごソース	たまねぎ にんじん グリーンピース	ごはん さとう カレールウ	油 じゃがいも	465 702 841	14.8 23.1 27.4	14.8 22.5 26.2	2.2 2.8 3.3	
3 / 火		ごはん きのこ信田 いんげんのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ	きのこ信田 油揚げ みそ	キャベツ たまねぎ 小松菜	にんじん もやし いんげん	ごはん ごま油	じゃがいも 油	397 589 682	14.8 21.1 23.4	11.2 16.2 17.4	2.0 2.4 2.7	
4 / 水	近小34年 歯と口の健 康週間献立	食パン キャラメルソース 茎わかめカツ コーンポタージュ	牛乳 寒天	わかめ 茎わかめカツ	きゅうり キャベツ たまねぎ	大根 コーン にんじん	食パン キャラメルソース	りんごゼリー ポタージュの素	431 650 791	12.0 20.2 24.4	10.9 17.7 20.6	2.2 2.9 3.7	
5 / 木		ごはん 県産鶏つくね 豚汁	牛乳 キャベツのごま和え	牛乳 豚肉	県産鶏つくね 豆腐 みそ	キャベツ にんじん ごぼう	もやし 大根 ねぎ	ごはん ごま さとう	つきこん 油 じゃがいも	416 677 773	15.7 25.9 28.5	13.2 22.6 23.9	1.4 1.9 2.1
6 / 金		社幼 高小	肉みそうどん 枝豆フリッター	牛乳 枝豆フリッター	豚肉 みそ	にんじん はくさい ねぎ きゅうり	干しいたけ もやし 切干大根	ソフトめん さとう ごま	ごま油 油	421 630 795	17.3 26.0 32.0	13.3 21.9 24.4	1.7 2.3 2.7
9 / 月		ごはん 鶏肉の生姜焼き きのこのみそ汁	牛乳 さつま揚げ みそ	鶏肉 厚揚げ	ごぼう えのき キャベツ	にんじん いんげん しめじ	ごはん ごま さとう	つきこん 油	383 595 704	17.5 26.1 30.5	10.0 15.9 17.6	1.6 1.9 2.3	
10 / 火	中学校	わかめごはん 白身魚フライ ほうれん草のみそ汁	牛乳 白身魚フライ 豆腐	みそ ツナ	キャベツ きゅうり コーン 大根	にんじん たまねぎ ほうれん草	わかめごはんの素 油	じゃがいも	404 625 735	14.8 23.3 26.9	10.8 16.6 18.4	2.0 2.8 3.3	
11 / 水	中学校	背割れコッペパン スラッピーショー コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チキンハム	豚肉 ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん りんごソース	マッシュルーム ブロッコリー きゅうり	背割れコッペパン パン粉	油 じゃがいも	452 685 813	18.9 28.1 32.5	19.3 27.2 30.9	2.2 3.0 3.5	
12 / 木	中学校	ごはん シューマイ マーボー豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	シューマイ 鶏肉	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	1.9 2.4 2.8	
13 / 金		麦ごはん チキンカレー クレープ（乳・卵不使用）	牛乳	鶏肉	たまねぎ グリーンピース りんごソース きゅうり	にんじん トマトピューレ キャベツ にんじん コーン	麦ごはん さとう じゃがいも	カレールウ 油 クレープ	516 782 913	13.9 21.8 24.8	17.6 26.2 28.9	1.8 3.0 3.6	
16 / 月		ごはん 県産いわし甘露煮 もやしのひき肉炒め	牛乳 豚肉 豆腐	県産いわし甘露煮 大豆 みそ	にんじん にら 大根	もやし はくさい	ごはん マロニー ごま油	じゃがいも 片栗粉	418 615 713	17.7 24.4 27.0	10.7 16.0 17.1	1.7 2.1 2.3	



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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
17 / 火		ごはん 牛乳 県産豚カツ 梅肉和え なめこ汁	牛乳 豚カツ 塩昆布 豆腐 みそ	きゅうり 大根 はくさい にんじん ねりうめ なめこ ねぎ ほうれん草	ごはん 油	411 599 706	15.1 21.1 24.3	12.1 16.9 18.8	1.3 1.7 2.1
18 / 水		コッペパン 牛乳 県産三色オムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 棚倉町産ブルーベリージャム	牛乳 三色オムレツ ウィンナー 大豆	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム ダイストマト パセリ	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも シェルマカロニ さとう	399 628 752	15.6 25.1 29.8	13.4 21 24.2	1.6 2.3 2.8
19 / 木	棚小5年	ごはん 牛乳 厚揚げのマーボー炒め 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ チキンハム 鶏卵 わかめ	ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	ごはん さとう ごま油 油 片栗粉 春雨	417 619 729	15.1 21.8 25.1	13.0 18.5 20.7	1.9 2.4 2.8
20 / 金	全幼 社小 棚小5年 近小6年	ごはん 牛乳 納豆 もみづけ 肉じゃが	牛乳 納豆 わかめ 豚肉	キャベツ 大根 きゅうり にんじん 千切りたくあん たまねぎ 干しいたけ いんげん	ごはん 糸こんにゃく ごま じゃがいも ふ 油 さとう	460 662 778	20.8 27.9 31.7	11.2 16.4 17.9	1.6 2.1 2.4
23 / 月		ごはん 牛乳 春巻き バンバンジーサラダ 肉みそスープ	牛乳 春巻き チキン水煮 豚肉 みそ	きゅうり 大根 はくさい もやし にんじん 枝 豆 ねぎ	ごはん ごま油 油 ごま さとう 春雨	501 703 813	17.7 25.4 30.5	19.3 24.7 24.8	2.2 2.6 3.1
24 / 火		ごはん 牛乳 白身魚のごまみそ焼き 五目ビーフン じゃがいものみそ汁	牛乳 白身魚 豚肉 豆腐 みそ	ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 干しいたけ はくさい	ごはん じゃがいも ごま ごま油 さとう ビーフン 油	409 618 735	16.9 25 29.2	10.8 16.3 18.2	1.7 2.2 2.6
25 / 水	棚小2年 棚倉町産 ブルーベリーを 使ったデザート	黒糖コッペパン 牛乳 ハッシュポテト フルーツポンチ 肉団子スープ	牛乳 ミートボール	ブルーベリー パナナ バイン缶 みかん缶 黄桃 りんご 干しいたけ にんじん キャベツ	黒糖コッペパン マロニー ハッシュポテト カクテルゼリー	431 656 781	11.9 20.1 23.6	11.6 17.9 19.7	1.7 2.3 2.8
26 / 木		ごはん 牛乳 チキン梅カツ ごぼうサラダ 油揚げのみそ汁	牛乳 チキン梅カツ 大豆 油揚げ わかめ みそ	ごぼう きゅうり にんじん ブロッコリー キャベツ ねぎ	ごはん ごま 油	410 620 715	16.5 24.3 26.4	12.2 17.9 19.6	1.4 1.8 2.1
27 / 木	近津幼稚園 希望献立	キャロットピラフ 牛乳 ウィンナーとキャベツ アルファベットスープ プリン	牛乳 鶏肉 ウィンナー	パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム	キャロットピラフ プリン アルファベットマカロニ	463 669 737	17.6 25.5 28.5	14.0 19.9 21.5	2.4 2.9 3.3
30 / 月		キムチチャーハン 牛乳 ぎょうざ もやしのナムル 中華コーンスープ	牛乳 鶏卵 豚肉 ぎょうざ 豆腐	たけのこ ねぎ キムチ もやし にら ほうれん草 大根 コーン にんじん 干しいたけ	ごはん ごま 油 ごま油 さとう	374 626 688	14.1 22.0 24.1	12.9 19.4 20.9	1.6 2.1 2.3

※ 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)

合計:20食

1ヵ月平均

433	16.3	13.4	1.8
651	24.3	19.8	2.3
764	27.9	21.9	2.7