



# 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
1 /月		ごはん 白身魚のパン粉焼き カレースープ	牛乳 ツナ	ホキ切り身 豚肉	キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	にんじん たまねぎ もやし	ごはん 油 じゃがいも	カレールウ パン粉	460 651 778	17.3 25.1 29.5	15.2 22.1 25.1	1.8 2.3 2.8			
2 /火		ごはん 若竹信田 いんげんのみそ汁	牛乳 野菜炒め	若竹信田 油揚げ わかめ	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 油	じゃがいも	427 590 685	14.7 20.6 23.1	14.4 19.6 20.9	1.9 2.3 2.6			
3 /水	歯と口健康 週間献立	コッペパン ごぼうメンチカツ コーンポタージュ 仔丁 & マーガリ	牛乳 りんごゼリー	ごぼうメンチカツ 寒天	きゅうり キャベツ たまねぎ	大根 コーン にんじん	パン 油 コーンポタージュの素	仔丁 & マーガリ りんごゼリー	448 668 795	13.9 22.1 26.4	14.9 21.9 24.6	2.1 2.8 3.4			
4 /木	全小	ごはん 鶏肉のピザソース焼き 白菜スープ	牛乳 ポテトサラダ かむふりかけ	鶏肉 チキンハム	ピーマン にんじん はくさい	たまねぎ きゅうり もやし	ごはん かむふりかけ	じゃがいも	443 627 746	17.5 25.0 29.2	14.3 20.9 23.7	1.6 1.9 2.3			
5 /金	社幼	肉みそうどん 枝豆フリッター	牛乳 かみかみサラダ	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 たまねぎ	ソフトめん さとう ごま 枝豆フリッター	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			
8 /月		ごはん 鶏肉のから揚げ きのこのみそ汁	牛乳 五目きんぴら	鶏肉 厚揚げ みそ	ごぼう えのき キャベツ	にんじん いんげん しめじ	ごはん 片栗粉 油	つきこん ごま さとう	441 624 738	19.6 27.6 32.2	13.2 19.3 21.3	1.6 2.0 2.3			
9 /火	中学校	ごはん さばのみそ煮 豚汁	牛乳 キャベツのごま和え	さばのみそ煮 豚肉	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 じゃがいも	つきこん 油	390 660 816	14.6 27.1 33.5	11.2 23.8 29.1	1.3 2.1 2.6			
10 /水	中学校	背割れコッペパン スラッピージョー コンソメスープ	牛乳 れんこんサラダ	豚ひき肉 ベーコン	たまねぎ キャベツ レンコン きゅうり	マッシュルーム 小松菜 にんじん	背割れコッペパン 油 パン粉 ごま じゃがいも	油	438 669 792	18.0 27.0 31.2	19.2 27.3 30.8	2.1 2.8 3.3			
11 /木	近小3.4 年 中学校	ごはん シューマイ マーボー豆腐	牛乳 もやしのラー油漬け	シューマイ 豚ひき肉 豆腐	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	521 700 821	24.1 31.4 36.1	19.3 25.7 28.7	1.9 2.4 2.8			
12 /金	近小1.2 年	ごはん 豚キムチ ワンタンスープ	牛乳 バンサンスー	豚肉 チキンハム	はくさい ほうれん草 きゅうり にんじん	にら キムチ キャベツ もやし ねぎ	ごはん ごま ごま油 油	ワンタン さとう 春雨	453 628 738	16.5 23.0 26.1	14.5 20.4 22.6	1.7 2.1 2.4			
15 /月		ゆかりごはん 県産五目玉子焼き 豆腐のみそ汁	牛乳 もやしのひき肉炒め	県産五目厚焼き 大豆 みそ	にんじん にら 大根	もやし はくさい	ゆかりごはん マロニー ごま油	じゃがいも 片栗粉	434 597 714	17.4 23.7 27.5	14.1 19.5 22.1	2.1 2.6 3.1			



# 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
16 / 火		ごはん 県産豚カツ なめこ汁	牛乳 塩昆布 みそ	豚カツ 豆腐	きゅうり はくさい ねりうめ ねぎ	大根 にんじん なめこ ほうれん草	ごはん 油	ももゼリー	446 600 708	15.2 20.7 23.8	12.1 16.8 18.7	1.4 1.9 2.2			
17 / 水	棚倉小学校 希望献立	アップルパン ヤンニョムチキン ミネストローネ	牛乳 ヨーグルト クレーミーホイップ	鶏肉 大豆	バナナ みかん缶詰 黄桃缶 たまねぎ	パイナップル りんご缶 にんじん トマト缶 マッシュルーム	アップルパン ごま油 シエルマカロニ じゃがいも	さとう ごま カクテルゼリー	478 727 885	17.6 27.9 33.5	13.1 20.6 23.8	1.4 2.0 2.5			
18 / 木	棚小4年	ごはん 納豆 肉じゃが	牛乳 わかめ	納豆 豚肉	キャベツ きゅうり たくあん 干しいたけ	大根 にんじん たまねぎ いんげん	ごはん ごま 麩 さとう	しらたき じゃがいも 油	460 628 743	20.8 27.2 31.1	11.2 16.3 17.8	1.6 2.1 2.4			
19 / 金	全小6年	塩ラーメン パンバンジーサラダ 棚倉町産ブルーベリードーナツ	牛乳 チキン水煮	豚肉	キャベツ もやし にら きゅうり	にんじん コーン 味付メンマ 大根 ねぎ	中華めん ごま油 ごま ブルーベリードーナツ	ごま油 さとう	424 634 789	20.8 28.8 35.6	11.0 18.8 20.1	1.8 2.1 2.6			
22 / 月		ごはん ハンバーグのトマトソース リヨネーズポテト	牛乳 ベーコン わかめ	ハンバーグ 豆腐	トマト缶 いんげん にんじん	たまねぎ ねぎ コーン	ごはん さとう	油 じゃがいも	437 622 739	14.9 21.7 25.0	12.9 19 21.1	1.8 2.2 2.6			
23 / 火		ごはん 白身魚のごまみそ焼き 五目ビーフン	牛乳 豚肉 みそ	ホキ切り身 豆腐	ねぎ 小松菜 干しいたけ ほうれん草	にんじん キャベツ はくさい	ごはん ごま さとう 油	じゃがいも ごま油 ピーフン	408 586 700	19.2 26.9 31.3	9.6 14.9 16.4	1.7 2.1 2.5			
24 / 水	棚小2年	黒糖コッペパン コーンクリームコロッケ 豆のサラダ	牛乳 大豆	ミートボール	枝豆 きゅうり にんじん 干しいたけ	ブロッコリー コーン はくさい	黒糖コッペパン 油 マロニー さとう	コーンクリームコロッケ ごま ごま油	392 656 781	14.6 24.3 26.8	13.7 22.1 25.2	1.8 2.7 3.2			
25 / 木	社幼近幼	ごはん いわしの梅煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 わかめ 厚揚げ	いわしの梅煮 チキンハム みそ	キャベツ はくさい 小松菜	にんじん ねぎ	ごはん ごま	ごま	430 596 720	15.9 21.6 25.7	15.9 21.6 25.2	1.8 2.2 2.6			
26 / 金		麦ごはん 子キンカレー かわちばんかん	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 コーン トマトピューレ キャベツ かわちばんかん	麦ごはん さとう じゃがいも	カレールー 油	439 705 836	13.0 20.8 23.9	12.5 21.1 23.8	1.8 3.0 3.6			
29 / 月	全幼	キムチチャーハン ぎょうざ 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 豆腐	いり玉子 ぎょうざ	たけのこ キムチ ほうれん草 にんじん	干しいたけ もやし 大根 にら コーン ねぎ	ごはん 油 さとう	ごま ごま油	374 626 688	14.1 22 24.1	12.9 19.4 20.9	1.6 2.1 2.3			
30 / 火		ごはん 白身魚の野菜あんかけ ほうれん草のおかかマヨ和え	牛乳 ちくわ 鶏肉	ホキ切身 かつお節 鶏卵	パプリカ 干しいたけ もやし 小松菜	たまねぎ ほうれん草 にんじん	ごはん さとう 麩	じゃがいも 片栗粉	460 643 764	22.7 31.4 36.9	12.1 17.6 19.5	1.7 2.2 2.6			

※ 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:22食

1カ月平均

437	17.2	13.6	1.7
639	25.0	20.4	2.2
762	29.3	22.9	2.7