



6月学校給食献立予定表

今月の目標

せいけつにしよう

かわじままちがっこうきょうしゅく
川島町学校給食センター

平成 28 年度

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう			
		しゅしょくの のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	水	むぎごはん 牛乳	すましじる たけのこととりにくのうまに ごまつね(小1~小3①小4~中②)	ぎゅうにゅうとうふ なるととりにく しろごまつね みそ	むぎごはん あぶら さとう	えのきだけ にんじん ごまつな ねぎ こんにやく たけのこ さやえんどう ほししいたけ	小学生 626 中学生 806	小学生 24.4 中学生 31.7		
2	木	くろパン 牛乳 (中250cc)	オニオンスープ レバーのパーベキューソース スパゲティサラダ・マヨネーズ キャンディーチーズ(小②中③)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバーたつた チーズ	くろパン ごまあぶら さとう スパゲティ あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ コーン オニオンソテー	616 841	24.3 32.7		
3	金	ごはん (ベトナムふうチャーハン) 牛乳	キムチスープ コムチェンのぐ しゅうまい(小②中③) さくらんぼヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび たまご とうふ しゅうまい みそ ヨーグルト	ごはん あぶら ごまあぶら	にんにく チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ ねぎ はくさいキムチ	723 902	27.4 33.7		
6	月	ごはん 牛乳	ちくぜんに とりにくのマヨごまやき きりほしとぶたにくのカレーきんぴら	ぎゅうにゅう こおりとうふ うすらたまご とりにく ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ(エッグフリー) ごま ごまあぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにやく にんにく しょうが ねぎ きりほしだいこん たけのこ	693 872	28.3 34.4		
7	火	じごなうどん 牛乳	なすのかけじる ココアあげばん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	じごなうどん あぶら さとう コップパン ココア ごま さんおんとう ごまあぶら	なす ねぎ ほししいたけ ごぼう にんじん きゅうり ごまつな コーン	674 865	23.3 29.1		
8	水	ごはん 牛乳	ごまみそじる とうふハンバーグ とりにくとひじきのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ とうふハンバーグ とりにく ひじき みそ	ごはん じゃがいも ごま さとう でんぷん あぶら	にんじん ねぎ ごぼう ごまつな こんにやく たまねぎ	656 823	25.0 30.1		
9	木	さきたまライスボール 牛乳 (中250cc)	ふわふわスープ やきそば フルーツミックス	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ぶたにく	さきたまライスボール あぶら じゃがいも パンこ むしちゅうかめん ナタデココ グラニューとう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パインかん みかんかん りんごかん レモンかじゅう	603 842	23.8 32.8		
10	金	ごはん 牛乳	てづくりカレー あまからだいず カラフルサラダ・パンパッ・ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト だいず	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ バター くるさとう ドレッシング ココア でんぷん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん じゃがいも すりおろしりんご キャベツ きゅうり	712 905	24.0 29.3		
13	月	ごはん 牛乳	じゃがいものなんばんに めばるのさいきょうみそやき きりほしだいこんのシャキシャキそぼろ	ぎゅうにゅう とりにく めばる ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ たまねぎ きりほしだいこん コーン ごまつな	680 858	30.5 37.3		
14	火	ホットちゅうかめん 牛乳	サンラータン ししゃもフリッター(小①中②) きゅうりともしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃもフリッター	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん ラーゆ さとう ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり	602 794	26.6 35.3		
15	水	ごはん 牛乳	みそじる メンチカツ・ソース ひじきとごまつなのてづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ とうふ かつおぶし メンチカツ ちりめんじゃこ みそ	ごはん あぶら ごま さんおんとう	にんじん ねぎ ごまつな えのき	627 800	24.1 29.6		
16	木	ピタパン 牛乳	やさいとまめのスープ スラッピージョー シャキシャキキャベツ ミニゼリー(小中②)	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく ミックスビーンズ だいず	ピタパン あぶら さとう じゃがいも ごめこ オリーブオイル	にんじん たまねぎ セロリー トマトかん チンゲンサイ キャベツ すりおろししょうなしゼリー	585 711	23.8 29.2		
17	金	ごはん 牛乳	はっぼうさい はるまき ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか はるまき	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら ラーゆ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ キャベツ チンゲンサイ だいずもやし ごまつな	661 765	23.5 26.8		
20	月	ごはん 牛乳	わかめスープ はるさめのびりからいために にくだんこのあますあんかけ (小1~2①小3~6②中③)	ぎゅうにゅう とうふ とりにく なると わかめ にくだんこ ぶたにく	ごはん あぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん ねぎ にら にんにく しょうが	615 791	20.5 25.7		
21	火	じごなうどん 牛乳	すたてふうつけじる こえびのからあげ ミニトマト(小中②) フルーツミックスゼリー(中)	ぎゅうにゅう えびのからあげ みそ	じごなうどん あぶら ごま さとう	たまねぎ きゅうり しそ ミニトマト フルーツミックスゼリー	619 829	25.5 31.6		
22	水	ごはん 牛乳	マーボーとうふ いかのスタミナやき れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか みそ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ にら たまねぎ れいとうみかん	673 840	30.5 35.9		
23	木	こどもパン スライス 牛乳 (中250cc)	キャロットスープ オムレツのデミグラスソースかけ カラフルこぼきいも スライスチーズ	ぎゅうにゅう バター なまクリーム オムレツ だいず チーズ ベーコン スキムミルク	こどもパン あぶら ごめこ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン きゅうり パセリ エリンギ	650 876	25.6 33.3		
24	金	ごはん 牛乳	かきたまじる いわしのうめに きゅうりとあまめのサラダ ・かわじまごまドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ たまご まいわし こんぶ だいず	ごはん でんぷん ドレッシング さんおんとう	にんじん ねぎ ごまつな しょうが うめぼし えだまめ レモンかじゅう きゅうり コーン キャベツ	642 794	32.2 36.2		
27	月	ごはん 牛乳	はるさめとにくだんこのスープ とりにくのさっぱりあげ さくさくサラダ・たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう にくだんこ とりにく	ごはん はるさめ でんぷん あぶら さんおんとう ごま ドレッシング	にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぎ しょうが きゅうり れんこん	610 776	20.5 25.0		
28	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン ひじきぎょうざ(小1~2①小3~中②) かいそうサラダ・ちゅうかドレッシング カレーパリッシュ(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじきぎょうざ かいそう みそ いわし(中)	ホットちゅうかめん あぶら くるさとう ドレッシング ごま カシューナッツ(中)	にんにく しょうが もやし コーン ねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり	631 804	24.4 30.8		
29	水	わかめごはん 牛乳	にくじゃが あじのしおこうじやき もやしときゅうりのごまびたし ・あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ	わかめごはん あぶら じゃがいも さとう ごま ドレッシング	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ えだまめ しらたき もやし きゅうり	637 779	28.5 34.3		
30	木	ツイストパン 牛乳	ホワイトシチュー てづくりアメリカンドッグ ・ケチャップ コールスロー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム フランクフルト スキムミルク	ツイストパン じゃがいも あぶら こむぎこ オリーブオイル さとう バター	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	726 945	24.0 30.1		
22回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」についてはなしてみませんか。 6月は ~『食育月間』『彩の国ふるさと学校給食月間』~						今月の平均栄養摂取量		648 828	25.4 31.6
★食材の使用予定産地・給食の写真をホームページに掲載しています。 ホームページアドレス http://www.town.kawajima.saitama.jp/						学校給食摂取基準		640 820	24 (18~32) 30 (25~40)	