



6月学校給食献立予定表

今月の目標

せいけつにしよう

れいわ がん ねんど
令和 元 年度

かわじままちがっこうきょうじょうく
川島町学校給食センター

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 みもの	お か す	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちようしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月	わかめごはん 牛乳	みそしる さばのてりやき こんにゃくのピリからいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば ぶたにく	わかめ ごはん あぶら さとう でんぶ	しょうが こんにゃく きくらげ にんじん ビーマン	小学生 686 中学生 850	小学生 30.2 中学生 37.0	
4	火	じごなうどん 牛乳	カレーなんぼんつけじる こえびのからあげ ごまびたし・あおじそドレッシング ミニゼリー (小②中②)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ えびのからあげ	じごなうどん あぶら ごま ようなしゼリー でんぶ ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな もやし	665 825	26.6 33.1	
5	水	ごはん 牛乳	じゃがいものなんぼんに ししゃもフリッター (小①中②) こんにゃくのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく こもちししゃもフリッター	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ごぼう にんじん えだまめ こんにゃく もやし	641 828	21.8 27.7	
6	木	バターリングパン 牛乳	むさしのシチュー マカロニサラダ・マヨネーズ うわゴールド	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム	バターリングパン マヨネーズ あぶら さつまいも バター こむぎこ マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン うわゴールド	625 853	19.9 26.3	
7	金	ごはん 牛乳	てづくりハッシュドボーク シーフードナゲット (小②中②) かいそうサラダ・ポテトドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく シーフードナゲット かいそうミックス	ごはん あぶら グラニューとう ココア バター こむぎこ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ もやし きゅうり	696 878	30.5 36.4	
10	月	ごはん 牛乳	とんじる とりにくのマヨゴマやき こまつなとじゃこふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし	ごはん あぶら さとう マヨネーズ (エッグフリー) ごま じゃがいも こまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ にんにく しょうが こまつな	654 817	31.0 38.1	
11	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しおラーメン (しる) はるまき きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま こまあぶら	にんにく しょうが にんじん コーン もやし ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	636 783	24.8 30.3	
12	水	ごはん 牛乳	けんちんじる いわしのうめに きゅうりのごまあえ あじつけのり	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いわし こんぶ のり	ごはん あぶら じゃがいも さんおんとう ごま さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ しょうが レモンじる うめし きゅうり にんじん	647 780	27.0 30.8	
13	木	くろパン 牛乳	ふわふわスープ タンダーリーチキン スパゲティ・ナポリタン	ぎゅうにゅう ベーコン じゃがいも チーズ たまご とりにく ヨーグルト フランクフルト	くろぱん あぶら パンこ オリブオイル さとう スパゲティ	にんじん たまねぎ コーン にんにく エリンギ ビーマン トマトかん	667 853	30.5 37.7	
14	金	ごはん 牛乳	はっほうさい やきぎょうざ (小②中②) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご ひじきぎょうざ	ごはん あぶら さとう でんぶ こまあぶら ラーゆ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ チンゲンサイ だいずもやし こまつな	637 815	24.7 31.2	
17	月	ごはん 牛乳	ちゅうかうんコーンスープ たらのあますあなか ホイコーロー	ぎゅうにゅう とりにく たまご たら ぶたにく	ごはん あぶら さとう あつあげ こまあぶら でんぶ	にんじん たまねぎ コーン こまつな しょうが たけのこ ビーマン ねぎ にんにく ほししいたけ キャベツ	690 857	29.8 36.8	
18	火	じごなうどん 牛乳	なすのかけじる ちくわのこうみあげ (小①中②) きゃべつのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	じごなうどん あぶら さとう こむぎこ ごま	なす ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん きゅうり	654 816	24.1 29.6	
19	水	ごはん 牛乳	みそしる てりやきハンバーグ ごほうサラダ	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ハンバーグ ごほうサラダ	ごはん じゃがいも でんぶ ごま さんおんとう こまあぶら さとう	たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう にんじん きゅうり コーン	627 780	23.0 28.2	
20	木	やまがたしよぼん (チョコレートクリーム) 牛乳	キャロットポターージュ コーンコロック・ソース コールスロー	ぎゅうにゅう コーンコロック ベーコン なまクリーム	やまがたしよぼん あぶら チョコレートクリーム バター こむぎこ さとう オリブオイル	たまねぎ にんじん コーン キャベツ	704 910	23.5 29.4	
21	金	むぎごはん 牛乳	てづくりカレー とりにくのレモンふうみやき こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト とりにく	むぎ ごはん あぶら バター こむぎこ くるざとう ココア こまあぶら じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん こんにゃく オニオンソーサー すりおろしりんご レモンじる もやし きゅうり	706 879	30.1 36.7	
24	月	ごはん 牛乳	ごまみそしる あかうおのねぎみそやき ごもくきんひら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あかうおのねぎみそづけ	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ こまつな こんにゃく	622 772	28.1 34.4	
25	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン (しる) とりのからあげ ひじきとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ほしひじき ちりめんじゃこ	ホットちゅうかめん あぶら さとう でんぶ ごま こまあぶら	にんにく しょうが たけのこ コーン もやし ねぎ ほうれんそう にんじん きゅうり こまつな	653 812	33.8 41.7	
26	水	ごはん 牛乳	かきたまじる にくだんこのあますあん(小②中③) ごまびたし・あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう とうふ たまご にくだんこ	ごはん でんぶ あぶら さとう ごま ドレッシング	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ	613 759	24.5 32.7	
27	木	コッペパン 牛乳	かぼちゃのシチュー フランクフルトケチャップソースかけ シャキシャキキャベツ ひとくちチーズ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム フランクフルト チーズ	コッペパン あぶら さとう バター こむぎこ オリブオイル	たまねぎ にんじん かぼちゃ トマトかん キャベツ	702 922	28.6 36.3	
28	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	とうふのちゅうかに いかのしょうがやき れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ いか	ごはん こまあぶら さとう でんぶ あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな みかん	661 848	30.5 38.9	
20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。						今月の平均栄養摂取量	659 832	27.2 33.7
★中学生のみ 28日は、牛乳が250mlになります。						学校給食摂取基準	650 830	24 (18~32) 30 (25~40)	
6月は ~『食育月間』『彩の国ふるさと学校給食月間』~									

★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/>