



# 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ゅうしょく

川島町学校給食センター

れいわ ねんど  
令和 2 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<br>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  | からだのちょうしをととのえるもの  | エネルギー<br>kcal            | たんぱく質<br>g                 |
| 3  | 水 | ごはん<br>牛乳                      | けんちんじる<br>わふうオムレツ<br>こんにゃくのそぼろに                                | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>とうふ オムレツ ぶたにく                              | <b>ごはん</b> あぶら さといも<br>さとう でんぶん ごまあぶら                            | ごぼう にんじん こんにゃく<br>ねぎ こまつな しめじ<br>たまねぎ えのきたけ ピーマン                        | 小学生<br>603<br>中学生<br>759 | 小学生<br>23.2<br>中学生<br>28.6 |
| 4  | 木 | コッペパンスライス<br>(キャラメルクリーム)<br>牛乳 | ホルシチ<br>コーンフライ(ソース)<br>コールスロー                                  | ぎゅうにゅう パーコン<br>ぶたにく なまクリーム                                 | コッペパン あぶら じゃがいも<br>バター コーンフライ さとう<br>オリーブオイル キャラメルクリーム           | にんにく セロリー たまねぎ<br>にんじん キャベツ   | 664<br>849               | 21.8<br>27.1               |
| 5  | 金 | ごはん<br>牛乳                      | ちゅうかスープ<br>たらねぎソースがけ<br>ホイコーロー                                 | ぎゅうにゅう ほたて<br>うすらたまご たらでんぶんつき<br>ぶたにく あつあげ                 | <b>ごはん</b> あぶら はるさめ<br>さんおんとう さとう ごまあぶら<br>でんぶん                  | にんじん キャベツ もやし<br>こまつな ねぎ しょうが<br>にんにく たけのこ たまねぎ<br>ほししいたけ               | 629<br>796               | 26.0<br>33.5               |
| 8  | 月 | ごはん<br>牛乳                      | みそしる<br>やきぎょうざ(小②中③)<br>きりほしだいこんのカレーきんぴら<br>キャンディーチーズ(小②中③)    | ぎゅうにゅう とうふ<br><b>みそ</b> ぎょうざ ぶたにく<br>チーズ                   | <b>ごはん</b> あぶら ごまあぶら<br>さとう                                      | えのきたけ だいこん たまねぎ<br>にんじん ねぎ にんにく<br>きりほしだいこん こんにゃく                       | 632<br>804               | 24.0<br>29.9               |
| 9  | 火 | じごなうどん<br>牛乳                   | なすのかけじる<br>こえびのからあげ<br>かぼちゃサラダ(マヨネーズ)                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>えびのからあげ                                     | じごなうどん あぶら さとう<br>マヨネーズ  | なす ほししいたけ ねぎ<br>こまつな かぼちゃ コーン<br>えだまめ                                   | 626<br>770               | 25.1<br>30.8               |
| 10 | 水 | ごはん<br>牛乳                      | とんじる<br>さばのてりやき<br>かみかみごはんのぐ                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とうふ <b>みそ</b> さば<br>ちりめんじゃこ いか<br>あぶらあげ だいず | <b>ごはん</b> じゃがいも さとう<br>でんぶん あぶら                                 | ごぼう にんじん こんにゃく<br>ねぎ こまつな しょうが  | 733<br>914               | 31.5<br>38.7               |
| 11 | 木 | ソフトフランスパン<br>牛乳<br>(中250cc)    | オニオンスープ<br>とりにくのこうそうやき<br>ジャーマンポテト                             | ぎゅうにゅう とりにく<br>パーコン チーズ                                    | ソフトフランスパン あぶら<br>バター じゃがいも<br>オリーブオイル マカロニ                       | たまねぎ にんじん コーン<br>こまつな オニオンソテー<br>パセリ                                    | 601<br>750               | 28.4<br>35.3               |
| 12 | 金 | ごはん<br>牛乳                      | ちくぜんに<br>ごまつくね(小②中③)<br>きゅうりとまめのサラダ(しおドレッシング)                  | ぎゅうにゅう とりにく<br>こうりとうふ うすらたまご<br><b>みそ</b> だいず<br>ごまつくね     | <b>ごはん</b> あぶら さとう<br>ドレッシング じゃがいも<br>でんぶん                       | ごぼう にんじん ほししいたけ<br>たけのこ こんにゃく コーン<br>えだまめ きゅうり                          | 703<br>918               | 27.5<br>35.0               |
| 15 | 月 | ごはん<br>牛乳                      | かぶのスープ<br>あじのすだちしょうゆやき<br>ぶたにくとひじきのいためもの                       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あじのすだちしょうゆつけ<br>ひじき あぶらあげ<br>とりにく           | <b>ごはん</b> あぶら さとう   | にんじん かぶ ねぎ たまねぎ   | 602<br>744               | 27.8<br>33.5               |
| 16 | 火 | じごなうどん<br>牛乳                   | すったてふうつけじる<br>えだまめフリッター(小②中③)<br>ミニトマト(小②中②)<br>ヨーグルト          | ぎゅうにゅう <b>みそ</b><br>ヨーグルト                                  | じごなうどん ごま さとう<br>あぶら   | たまねぎ <b>きゅうり しそ</b><br>ミニトマト えだまめフリッター                                  | 711<br>888               | 27.1<br>33.0               |
| 17 | 水 | ごはん<br>牛乳                      | にくじゃが<br>とりにくのからあげ<br>ごぼうサラダ(かわじまごまドレッシング)                     | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく  | <b>ごはん</b> あぶら さとう<br><b>ごまドレッシング</b> (たまごあり)<br>じゃがいも でんぶん      | にんじん たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ えだまめ<br>しょうが にんにく ごぼう<br>きゅうり コーン しらたき         | 699<br>872               | 27.7<br>33.6               |
| 18 | 木 | こどもパンスライス<br>牛乳                | こめこのパンプキンポタージュ<br>ハンバーグのトマトソースがけ<br>シャキシャキキャベツ<br>スライスチーズ(中のみ) | ぎゅうにゅう とりにく<br>スキムミルク ハンバーグ<br>チーズ                         | こどもパン あぶら こめこ<br>バター さとう オリーブオイル                                 | にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>トマトかん キャベツ  | 613<br>845               | 25.5<br>35.7               |
| 19 | 金 | ごはん<br>牛乳                      | とうふのちゅうかに<br>いかのしょうがやき<br>れいとうみかん                              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なると とうふ いか                                  | <b>ごはん</b> ごまあぶら さとう<br>でんぶん あぶら                                 | しょうが にんにく にんじん<br>たまねぎ こまつな みかん   | 676<br>828               | 30.9<br>37.7               |
| 22 | 月 | ごはん<br>牛乳                      | じゃがもちスープ<br>とりにくのパンこやき<br>かいそうサラダ(ハンパンジードレッシング)                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ こんぶ<br>かいそうミックス<br>とりにく               | <b>ごはん</b> あぶら ごまあぶら<br>じゃがいもち パンこ<br>マヨネーズ(エッグフリー)<br>ドレッシング    | ごぼう にんじん ねぎ<br>ほうれんそう にんにく もやし<br>きゅうり                                  | 637<br>793               | 26.0<br>31.2               |
| 23 | 火 | ホットちゅうかめん<br>牛乳                | みそキムチラーメン(しる)<br>あげしゅうまい(小②中③)<br>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<br><b>みそ</b> しゅうまい                             | ホットちゅうかめん あぶら<br>くろざとう ごまあぶら ごま<br>さとう                           | しょうが にんじん はくさいキムチ<br>にんにく もやし ねぎ なら<br>きゅうり キャベツ                        | 679<br>866               | 26.6<br>33.3               |
| 24 | 水 | ごはん<br>牛乳                      | かきたまじる<br>いわしのうめに<br>ごまびたし<br>ふりかけ                             | ぎゅうにゅう とうふ<br>たまご いわし こんぶ<br>とりにく                          | <b>ごはん</b> でんぶん さんおんとう<br>さとう ごま ふりかけ                            | にんじん ねぎ ほうれんそう<br>しょうが レモンじる うめぼし<br>キャベツ しめじ                           | 677<br>813               | 29.4<br>33.8               |
| 25 | 木 | くろパン<br>牛乳                     | ポトフ<br>スパゲティーナポリタン<br>ミックスフルーツ                                 | ぎゅうにゅう とりにく<br>フランクフルト                                     | くろパン あぶら じゃがいも<br>オリーブオイル さとう<br>スパゲティー カットゼリー                   | にんじん たまねぎ だいこん<br>キャベツ にんにく エリンギ<br>ピーマン トマトかん パインかん<br>みかんかん りんごかん     | 687<br>879               | 24.4<br>29.9               |
| 26 | 金 | むぎごはん<br>牛乳                    | かわじまトマトカレー<br>とうふナゲット(小①中②)<br>みずなのサラダ                         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ ヨーグルト<br>とうふナゲット                        | むぎ <b>ごはん</b> あぶら こむぎこ<br>バター くろざとう ココア<br>ごま ごまあぶら さとう<br>じゃがいも | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん <b>トマト</b> オニオンソテー<br>トマトかん すりおろしりんご<br>だいこん みずな | 712<br>902               | 26.5<br>33.0               |
| 29 | 月 | ごはん<br>牛乳                      | ごまみそしる<br>さけのマヨネーズやき<br>もやしのいためもの                              | ぎゅうにゅう とうふ<br><b>みそ</b> パーコン さけ                            | <b>ごはん</b> あぶら じゃがいも<br>ごま マヨネーズ(エッグフリー)                         | ごぼう にんじん ねぎ こまつな<br>もやし なら  | 612<br>759               | 25.4<br>31.2               |
| 30 | 火 | じごなうどん<br>牛乳                   | カレーなんばん(しる)<br>レバーのバーベキューソース<br>さくさくサラダ(たまねぎドレッシング)            | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ ぶたレバー                                 | じごなうどん あぶら でんぶん<br>こめこのカレールウ さとう<br>ごまあぶら ごま ドレッシング              | たまねぎ にんじん ねぎ<br>えだまめ キャベツ きゅうり<br>れんこん                                  | 656<br>807               | 27.4<br>33.5               |

※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。

※**太字**の食品は、川島町産の食材を使っています。

学校給食摂取基準

650 21~33  
830 27~42

★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 <https://www.town.kawajima.saitama.jp/>

この紙は不要になりましたら雑紙として資源化できます。

～お知らせ～

★小学1年生の給食について

3日(水) デニッシュペストリー・牛乳  
4日(木) クロワッサン・牛乳  
5日(金) 完全給食となります。

★給食費の振替について

給食費振替の前日までに残高をご確認ください。

