



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

