



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 ねんど
令和 3 年度

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

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	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しおラーメン(しる) キャラメルポテト こまつなごまびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく	ホットちゅうかめん ごまあぶら さとう さつまいも あぶら さんおんとう バター アーモンド ごま	にんにく しょうが にんじん コーン もやし ねぎ こまつな キャベツ	小学生 641 中学生 793	小学生 23.9 中学生 29.1	
2	水	ごはん 牛乳	かきたまじる とりにくのさっぱりあげ きりほしだいこんのシャキシャキそぼろ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ぶたにく	ごはん でんぷん あぶら さんおんとう さとう	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが たまねぎ きりほしだいこん コーン こまつな	688 855	30.8 37.6	
3	木	コッペパンスライス 牛乳 (中のみ250ml)	こめこのコーンポタージュ フランクフルトのケチャップソースがけ シャキシャキキャベツ アセロラミニゼリー (小②中②)	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム フランクフルト	コッペパン あぶら バター こめこ さとう オリーブオイル アセロラゼリー	にんじん たまねぎ コーン トマトかん キャベツ	623 831	22.8 30.1	
4	金	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク シーフードナゲット (小①中②) マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく シーフードナゲット	ごはん あぶら じゃがいも グラニューとう ココア バター こむぎこ マカロニ マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり	716 866	26.5 34.0	
7	月	ごはん 牛乳	みそしる てりやきハンバーグ まめサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ハンバーグ ミックスビーンズ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん オリーブオイル	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ きゅうり いんげんまめ	675 843	25.0 31.0	
8	火	じごなうどん 牛乳	カレーなんばん(しる) こえびのからあげ こんにゃくのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こえびのからあげ	じごなうどん あぶら カレールウ でんぷん さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく もやし	641 793	26.7 32.7	
9	水	ごはん 牛乳	にくじゃが あつやきたまご こもくきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご とりにく さつまあげ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ しらたき えだまめ ごぼう こんにゃく	685 850	28.2 34.2	
10	木	デニッシュペストリー 牛乳 (中のみ250ml)	むさしのシチュー タンドリーチキン さくさくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム ヨーグルト	デニッシュペストリー あぶら さつまいも バター こむぎこ ごま さとう	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	631 1070	26.7 40.7	
11	金	ごはん 牛乳	とんじる いわしのうめに きゃべつのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわし こんぶ かつおぶし	ごはん あぶら じゃがいも さんおんとう さとう	ごぼう にんじん こんにゃく こまつな しょうが レモンじる うめほし きゅうり キャベツ	651 786	27.9 32.0	
14	月	ごはん 牛乳	みそしる とりにくのマヨネーズやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく	ごはん さとう マヨネーズ(エッグフリー) ごまあぶら ごま あぶら さんおんとう	にんじん だいこん ねぎ にんにく しょうが ごぼう きゅうり コーン	609 749	24.7 29.9	
15	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン(しる) はるまき ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はるまき	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう ごま さとう ごまあぶら ラーゆ	にんにく しょうが にんじん コーン もやし たら ねぎ きりほしだいこん だいずもやし こまつな	693 871	25.8 31.7	
16	水	ごはん 牛乳	レンファータン(ちゅうかふうかきたまじる) たらのなんばんづけ チンジャオロース	ぎゅうにゅう たまご たら ぶたにく	ごはん はるさめ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう ラーゆ	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう ねぎ にんにく しょうが たけのこ ピーマン	634 791	27.7 33.9	
17	木	くろパン 牛乳 (中のみ250ml)	ABCスープ コロック・ソース イタリアンサラダ ヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにゅう フランクフルト ヨーグルト	くろパン あぶら マカロニ コロック さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり あかピーマン	657 957	20.5 29.6	
18	金	ごはん 牛乳	てづくりカレー オムレツのチーズやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト オムレツ かいそうミックス	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ バター くろざとう ココア ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん すりおろしりんご もやし きゅうり	692 872	26.8 33.1	
21	月	ごはん 牛乳	けんちんじる あじのさいきょうやき こんにゃくのピリからいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ あじのさいきょうづけ 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 こんにゃく ねぎ しょうが きくらげ ピーマン	638 789	31.5 38.4	
22	火	じごなうどん 牛乳	すったてふうつけじる(しる) ちくわのいそべあげ(小①中②) れいとうみかん	ぎゅうにゅう みそ ちくわ あおのり	じごなうどん ごま さとう あぶら こむぎこ	たまねぎ きゅうり しそ れいとうみかん	678 837	25.6 31.3	
23	水	わかめごはん 牛乳	ごまみそしる いかのしょうがやき たけのことりにくのうまに	ぎゅうにゅう とうふ みそ いか とりにく	わかめごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	ごぼう にんじん ねぎ しょうが ほししいたけ こんにゃく たけのこ えだまめ	615 760	30.1 36.7	
24	木	ソフトフランスパン 牛乳 (中のみ250ml)	かほちゃのシチュー とりにくのレモンふうみやき コールスロー ひとくちチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム チーズ	ソフトフランスパン あぶら バター こむぎこ オリーブオイル さとう	たまねぎ にんじん かほちゃ レモンじる キャベツ	635 837	29.2 39.3	
25	金	ごはん 牛乳	マーボーとうふ チキンシューマイ(小②中③) かわちばんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ シューマイ	ごはん あぶら さとう でんぷん	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ たら かわちばんかん	682 856	27.1 34.0	
28	月	ごはん 牛乳	キムチスープ にくだんこのあますあんかけ(小②中③) もやしのごまびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ にくだんこ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ほししいたけ キムチ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	618 790	25.1 31.9	
29	火	ホットちゅうかめん 牛乳	サンラータン(しる) やきぎょうざ(小②中③) カラフルこぶきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ	ホットちゅうかめん あぶら でんぷん ラーゆ じゃがいも	しょうが にんにく にんじん たけのこ えのきたけ ほししいたけ もやし きゅうり コーン	620 783	26.0 32.1	
30	水	ごはん 牛乳	みそしる ぶたにくのしょうがやき ひじきのにももの	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ ひじき	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん えのきたけ たまねぎ しょうが しらたき	658 815	27.1 33.3	
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。					※ 太字 の食品は、川島町産の 食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量	654 836	26.6 33.5
★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/							学校給食摂取基準	650 830	21~33 27~42

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。