



6月学校給食献立予定表

2022年11月3日で川島町は50周年を迎えます。



2022年11月3日で川島町は50周年を迎えます

令和 4 年度

今月の目標 せいけつにしよう

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	な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	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ あけぎょうざ(小②中③) フルコキ	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご きょうざ ふたにく みそ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	にんじん キャベツ こまつな にんにく たまねぎ もやし にら	小学生 679 中学生 861	小学生 28.5 中学生 35.4	
2	木	フラワーロール 牛乳 (中250cc)	ホークビーンズ オムレツのデミソースかけ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず オムレツ	フラワーロール あぶら じゃがいも さとう マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ キャベツ きゅうり	650 874	27.0 35.6	
3	金	ごはん 牛乳	けんちんじる スタミナすたてどんのく きゅうりもみ ヨーグルト	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ふたにく みそ ヨーグルト	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ごぼう にんじん ごんにゃく ねぎ にんにく しょうが たまねぎ しょうが	666 815	29.0 34.8	
6	月	ごはん 牛乳	すましじる とりにくのさっぱりあげ きりほしたいにんのジャキジャキそぼろ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ふたにく	ごはん でんぷん あぶら さとう さんおんとう	にんじん ほししいたけ えのきだけ ねぎ しょうが たまねぎ きりほしたいこん とうもろこし こまつな	663 822	28.4 34.7	
7	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	サンラータンめん(しる) あまからだいず きゅうりともやしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ だいず	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	しょうが にんにく にんじん だけのこ えのきだけ ほししいたけ もやし きゅうり	620 804	27.0 34.8	
8	水	ごはん 牛乳	キャベツのみそじる とうふハンバーグ こまつなとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうふハンバーグ ちりめんじゃこ かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら	にんじん キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ こまつな	632 780	24.6 29.4	
9	木	くろパン 牛乳	こめこのコンスープ カッパグラタン さくさくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	くろパン あぶら バター こめ グラタン ごま さとう	にんじん たまねぎ コーンペースト とうもろこし えだまめ キャベツきゅうり れんこん にんじん	733 879	20.6 24.5	
10	金	ごはん 牛乳	はるさめスープ ホキのあますあんかけ ふたキムチ	ぎゅうにゅう とうふ ホキ ふたにく	ごはん あぶら はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ はくさいキムチ にら	660 816	26.5 32.1	
13	月	ごはん 牛乳	じゃがいものみそじる ごまつね(小②中③) ごぼうとふたにくのカレーきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ごまつね ふたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ にんにく ごぼう ごんにゃく	676 866	25.5 32.1	
14	火	じごなうどん 牛乳	わふうつけじる(しる) いかのねぎソースかけ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ こんぶ いか	じごなうどん あぶら さとう でんぷん さんおんとう ごま	だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな しょうが キャベツ にんじん しょうが	647 796	28.5 34.8	
15	水	ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに さけのみそだれ もやしのさっぱりあえ	ぎゅうにゅう ふたにく さけ みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ えだまめ もやし しょうが	643 796	27.5 33.3	
16	木	ツイストパン 牛乳 (中250cc)	ふわふわスープ アメリカンドッグ・ケチャップ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご フランクフルト	ツイストパン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	689 876	26.7 33.0	
17	金	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに むししゅうまい(小②中③) ナムル	ぎゅうにゅう ふたにく なるこ とうふ しゅうまい	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん ラーゆ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな だいずもやし	685 871	28.3 35.6	
20	月	ごはん 牛乳	よしのじる チキンみそカツ キャベツのおひたし アセロラミネゼリー(小中②)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ チキンみそカツ	ごはん でんぷん あぶら さとう アセロラゼリー	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ	671 818	19.8 23.6	
21	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン(しる) にらまんじゅう(小中②) こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく みそ にらまんじゅう	ホットちゅうかめん あぶら くらざとう さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ ごんにゃく もやし きゅうり	642 768	25.9 30.7	
22	水	ごはん 牛乳	かわじまごじる スタミナやきにく こまつなのおかかあえ	ぎゅうにゅう だいず みそ かつおぶし ふたにく	ごはん あぶら さといも さとう でんぷん	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にら こまつな キャベツ	628 780	26.7 32.4	
23	木	コッパンスライス 牛乳	ABCスープ スラッピーショー カラフルサラダ ひとくちチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ チーズ	コッパン あぶら マカロニ じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな あかピーマン とうもろこし えだまめ	612 817	25.7 34.8	
24	金	ごはん 牛乳 (中250cc)	てづくりカレー シーフードナゲット(小①中②) あおなとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ ヨーグルト シーフードナゲット	ごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くらざとう ココア ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご もやし とうもろこし チンゲンサイ	668 885	25.2 34.3	
27	月	ごはん 牛乳	ベーコンのスープ ハンバーグのトマトソースかけ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま さんおんとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ トマト ごぼう きゅうり とうもろこし	652 816	23.7 28.9	
28	火	じごなうどん 牛乳	すたてふうつけじる(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 やきちくわ あおのり	じごなうどん ごま さとう こむぎこ あぶら	たまねぎ きゅうり しそ れいとうみかん	656 829	24.9 32.5	
29	水	ごはん 牛乳	ワンタンスープ なまあげのごもくいため キャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく なまあげ	ごはん あぶら ワンタンのかわ でんぷん さとう ごまあぶら ごま	にんじん キャベツ ねぎ こまつな しょうが にんにく だけのこ たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり	626 781	24.5 30.0	
30	木	はちみつパン 牛乳	かぼちゃのシチュー スパイスからあげ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム	はちみつパン あぶら バター こむぎこ でんぷん さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり あかピーマン	705 899	29.7 36.6	
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。						659	26.1	
※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか?						830	32.5		
★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/						650	21~33		
						学校給食摂取基準		830	27~42

今月の平均栄養摂取量	659	26.1
学校給食摂取基準	650	21~33
	830	27~42