

6月学校給食献立予定表

令和 6 年度

今月の目標 せいけつにしよう

かわしままち 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				
		しゅしよく 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	小 学 校		中 学 校		
							主エネルギー kcal	たんぱく質 g	主エネルギー kcal	たんぱく質 g	
3	月	ごはん 牛乳	かきたまじる チキンナゲット (小②中③) きりほしだいこんとぶたにくの カレーさんびら	きゅうにゅう どうふ たまご チキンナゲット ぶたにく	ごはん でんぶん ごまあぶら あぶら さとう	にんじん ねぎ ごまつな にんにく きりほしだいこん こんにゃく	609	25.8	781	32.6	
4	火	じごなうどん 牛乳	にくじるうどん (しる) いかカツ ごぼうサラダ	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ いかカツ みそ	じごなうどん あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ ごぼう きゃべつ とうもろこし	620	26.2	782	33.1	
5	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	けんちんじる スタミナすたてどんのぐ きゅうりもみ	きゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ ごまつな にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	588	25.5	767	32.8	
6	木	くろパン 牛乳	ボークビーンズ タンドリーチキン マカロニサラダ	きゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく ヨーグルト	くろパン 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 キャベツ きゅうり	640	29.5	816	36.8	
7	金	ごはん 牛乳	ちゅうかふうわかめスープ むししゅうまい (小②中③) なまあげのにくみそいため	きゅうにゅう どうふ わかめ しゅうまい ぶたにく なまあげ みそ	ごはん ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし しょうが	601	24.4	762	30.6	
10	月	ごはん 牛乳	とんじる とうふハンバーグ もやしのさっぱりあえ	きゅうにゅう ぶたにく みそ とうふハンバーグ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ にんにく たまねぎ もやし きゅうり	583	23.1	722	27.9	
11	火	ごはん 牛乳	おおびらじる さんそくやき キムタクごはんのぐ ながのけん 長野県 きょうどりより 郷土料理	きゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん 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 だいこん ねぎ ほししいたけ ぶなしめじ りんご しらたき しょうが にんにく たまねぎ はくさいけつ つぼづけ	654	26.6	817	32.6	
12	水	ごはん 牛乳	すいとん あじのなんばんづけ キャベツのおかかあえ	きゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あじ	ごはん あぶら すいとん ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん だいこん ねぎ ごまつな キャベツ	636	25.9	796	31.4	
13	木	コッパンスライス 牛乳 (中250cc)	ABCスープ スラッピショー だいこんサラダ ヨーグルト	きゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ヨーグルト	コッパパン あぶら マカロニ じゃがいも こめこ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな だいこん きゅうり	585	27.6	759	35.7	
14	金	ごはん 牛乳	てつくりチキンカレー とうふナゲット (小①中②) こんにゃくとかいそうサラダ	きゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト とうふナゲット かいそうミックス	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パター くるざとう ココア さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご こんにゃく きゅうり	618	24.2	788	30.7	
17	月	ごはん 牛乳	みぞれじる さばのてりやき こんにゃくのピリからいため	きゅうにゅう とりにく とうふ さば ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん ねぎ だいこん ごまつな しょうが こんにゃく きくらげ ピーマン	668	30.0	830	37.0	
18	火	ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	みそラーメン (しる) こめこのあおりのポテト (小②中③) きゅうりとキャベツのちゅうかあえ こさかな 8の付く日は「米粉の日」🍡	きゅうにゅう ぶたにく みそ あおりの かたくちいわし	ホットちゅうかめん あぶら くるざとう こめこ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ とうもろこし もやし ねぎ きゅうり キャベツ	602	26.6	778	33.7	
19	水	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに やきぎょうざ (小②中③) ナムル	きゅうにゅう ぶたにく なると とうふ きょうざ	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん あぶら ラーゆ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし ごまつな	644	26.7	818	33.5	
20	木	こどもパン 牛乳	むさしのシチュー てつくりアメリカンドック イタリアンサラダ	きゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム フランクフルト	こどもパン あぶら さつまいも パター こむぎこ ホットケーキミックス さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン	681	24.0	883	30.1	
21	金	ごはん 牛乳	にくじゃが あつやきたまご ごぼうのごまみそいため	きゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご とりにく みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しらたき えだまめ ごぼう	623	25.4	778	30.7	
24	月	ごはん 牛乳 (中250cc)	オニオンスープ ハンバーグのかぼすソースかけ フレンチサラダ	きゅうにゅう とりにく ハンバーグ	ごはん あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり あかピーマン とうもろこし かぼす	608	22.7	794	29.7	
25	火	じごなうどん 牛乳	すたてふうつけじる (しる) ゼリーフライ れいとうみかん	きゅうにゅう みそ	じごなうどん ごま さとう ゼリーフライ あぶら	たまねぎ きゅうり しそ れいとうみかん	638	22.3	794	27.4	
26	水	ごはん 牛乳	ワンタンスープ たらちりソースかけ こんにゃくサラダ キャンディチーズ (小②中③)	きゅうにゅう ぶたにく たら チーズ	ごはん あぶら でんぶん ワンタンのかわ さとう ごまあぶら	にんじん キャベツ ねぎ ごまつな にんにく たまねぎ トマト こんにゃく もやし きゅうり	609	26.7	765	32.9	
27	木	バターコッパパン 牛乳	こめこのコンソースープ オムレツのトマトソースかけ グリーンサラダ	きゅうにゅう ベーコン なまクリーム オムレツ	バターコッパパン あぶら じゃがいも パター こめこ さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし トマト キャベツ きゅうり えだまめ	612	21.1	798	26.6	
28	金	ごはん 牛乳	じゃがいもとたまねぎのみそしる にくだんこのあますこめこあんかけ (小②中③) やさしいため 8の付く日は「米粉の日」🍡	きゅうにゅう わかめ とうふ みそ ミートボール ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう こめこ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ もやし なら	621	26.6	785	33.3	
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」について話してみませんか？			※ 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	622	25.6	791	31.9

★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/>

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。

