

6月学校給食献立予定表

今月の目標 せいけつにしよう

令和8年 8月

かわしままちがっこう 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								
		しゅしょくのみのもの	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						
							エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g					
1	月	ごはん 牛乳	かわしまごじる さけのもじやき あおなともやしのため	ぎゅうにゅう だいす みそ さけ ぶたにく	ごはん あぶら さといも エッグフリーマヨネーズ	ずいき にんじん ごぼう だいこん ほししいだけ はくさい ねぎ もやし こまつな	595	27.4	739	33.3					
2	火	じごなうどん 牛乳	にくじるうどん(しる) みそポテト(小②中③) こまつなごまびたし こざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ みそ かたくちいわし	じごなうどん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ	591	26.4	769	32.2					
3	水	ごはん 牛乳	キムチスープ ユウリンチー きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ とりにく	ごはん あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	はくさいキムチ はくさい にら ねぎ しょうが にんにく にんじん きりほしだいこん もやし こまつな	657	25.4	826	30.4					
4	木	ツイストパン 牛乳 (中250cc)	ホークビーンズ イカフライ ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす イカフライ	ツイストパン あぶら じゃがいも さとう レモンゼリー	にんにく たまねぎ にんじん トマト おとうかん りんごかん みかんシロップつけ	656	25.1	865	32.5					
5	金	ごはん 牛乳	けんちんじる スタミナすたてどんのぐ きゅうりもみ ゆずゼリー	ぎゅうにゅう 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 ゆずゼリー	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ こまつな にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	613	24.5	755	29.4					
8	月	ごはん 牛乳 (中250cc)	きりほしだいこんのみそしる ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	きりほしだいこん こまつな ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	579	24.6	754	32.1					
9	火	ホットちゅうかめん 牛乳	タンタンメン(しる) はるまき 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 みそ はるまき	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ねぎ にんにく しょうが にんじん とうもろこし チンゲンサイ きゅうり キャベツ	664	25.1	860	32.1					
10	水	ごはん 牛乳	トックいりちゅうかスープ にくだんごのあますあんかけ (小②中③) ねぎのナムル	ぎゅうにゅう とりにく たまご ミートボール	ごはん あぶら トック でんぶん ごまあぶら さとう ごま	にんじん だいこん こまつな ねぎ もやし ほうれんそう にんにく しょうが	620	22.8	787	28.4					
11	木	こどもパン 牛乳	むさしのシチュー メンチカツ・ソース 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 メンチカツ	こどもパン あぶら さつまいも バター こむぎこ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン	667	20.9	868	26.1					
12	金	ごはん 牛乳	とんじる いわしのうめに こまつなとひきにくのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわしのうめに とりにく	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう ごま	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ しょうが にんにく こまつな	572	25.7	709	31.3					
15	月	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 むしえびしゅうまい(小②中③) かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ えびしゅうまい かいそうミックス	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら もやし きゅうり	630	24.8	801	30.9					
16	火	じごなうどん 牛乳	すたて豆腐つけじる(しる) ゼリーフライ・ソース れいとうみかん	ぎゅうにゅう 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	622	21.7	783	26.5					
17	水	ごはん 牛乳	おくずかけ ささかまのいそべあげ きゅうりとそらまめのサラダ <small>みやぎけんきょうどりょうり 宮城県郷土料理</small>	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ささかまほこ あおのり	ごはん あぶら さといも うーめん やきふ でんぶん こむぎこ ごまあぶら	にんじん ごぼう ほししいだけ こんにゃく みつば そらまめ きゅうり とうもろこし	612	23.0	766	27.9					
18	木	コッパン 牛乳	ジュリエンスープ チリコンカン フレンチサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ヨーグルト	コッパン オリーブオイル あぶら じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にんにく しょうが トマト きゅうり あかピーマン とうもろこし	604	28.7	751	34.5					
19	金	むぎごはん 牛乳	てづくりカレー チキンナゲット(小②中③) グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト チキンナゲット	むぎ ごはん あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ くるざとう ココア	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご キャベツ きゅうり えだまめ	716	26.5	916	33.2					
22	月	ごはん 牛乳	オニオンスープ ハンバーグのかほすソースかけ カラフルポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ かほす とうもろこし きゅうり レモンかじゅう	622	22.2	780	27.1					
23	火	ソフトめん 牛乳	クリームミートソース スパゲッティ(しる) コロッケ さくさくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ なまクリーム	ソフトめん あぶら でんぶん コロッケ ごま さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	689	25.0	912	32.0					
24	水	ごはん 牛乳 (中250cc)	にらたまスープ しろみさかなのチリソースかけ ぶたにくともやしのため あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご たら ぶたにく	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら さとう あじさいゼリー	しょうが にんじん たまねぎ にら にんにく トマト もやし こまつな	626	24.7	804	31.8					
25	木	フラワーロール 牛乳	キャロットポタージュ とりにくのからあげ レモンソースかけ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム とりにく	フラワーロール あぶら バター こむぎこ でんぶん さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし レモンかじゅう ブロッコリー えだまめ キャベツ だいこん	679	25.7	862	31.7					
26	金	わかめごはん 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	ぎゅうにゅう ぶたにく あつやきたまご とりにく みそ	わかめ 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	636	26.5	789	31.8					
29	月	ごはん 牛乳	ちゅうかふうわかめスープ あげぎょうざ(小②中③) チンジャオロース とうにゅうだいふく	ぎゅうにゅう とうふ わかめ きょうざ ぶたにく	ごはん ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶん ラー油 とうにゅうだいふく	にんじん たまねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが たけのこ ピーマン	686	24.1	849	30.0					
30	火	ホットちゅうかめん 牛乳	とりしおラーメン(しる) きなこあげパン もやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	ホットちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま コッパン あぶら ラー油	にんにく しょうが にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ もやし こまつな	675	24.5	805	29.5					
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」について話してみませんか?							※ 赤字 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		637	24.7	807	30.6



★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。