



6月献立予定表



小学校
神崎町給食センター

2023年

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)
		主食	牛乳	おかず	【赤】 血・肉・骨になる	【緑】 体の調子を整える	【黄】 力や熱になる	
1	(木)	きなこ 揚げパン	○	チリコンカン <small>はなやさい</small> 花野菜サラダ	きな粉 牛乳 ぶた肉 とり肉 金時豆 大豆 青大豆	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	パン 大豆油 さとう サラダ油 こむぎこ ドレッシング	660 30 2.4
2	(金)	ごはん	○	チキンカレー わかめサラダ いちごヨーグルト	牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく りんご ブロッコリー きゅうり キャベツ きパブリカ	米 ジャがいも サラダ油 カレールウ ドレッシング	697 23.9 2.2
5	(月)	ごはん	○	イカフライ <small>きりほしだいこん</small> 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 <small>いたに</small> ナタデココ入りレモンゼリー	イカ 牛乳 みそ ちくわ 油あげ さつまあげ	たまねぎ ほうれんそう ながねぎ 切干大根 にんじん 干しいたけ	大豆油 米 じゃがいも さとう サラダ油 パン粉 レモンゼリー	665 23.2 2.1
6	(火)	ごはん	○	<small>にくだんご</small> 肉団子(2個) <small>こ</small> ワンタンスープ ホイコーロー	みそ とり肉 牛乳 ぶた肉	ピーマン キャベツ ながねぎ にんにく たけのこ チンゲンサイ もやし にんじん にら	さとう でんぷん ワンタン ごま 米 サラダ油	653 27.6 2.0
7	(水)	ごはん	○	えびしゅうまい(2個) <small>こ</small> もやしサラダ <small>まーぼーとうふ</small> 麻婆豆腐 <small>だいず</small> まんてん大豆	牛乳 えび とうふ ぶた肉 みそ 大豆 たら	たけのこ にんじん ながねぎ 干しいたけ にんにく もやし たまねぎ ほうれんそう きゅうり	米 サラダ油 さとう でんぷん ごま 小麦粉	672 26.2 2.4
8	(木)	テーブル ロール	○	かぼちゃコロッケ <small>えだまめ</small> 枝豆サラダ <small>ミネストローネ</small> さくらんぼ	牛乳 ベーコン ツナ	かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく えだまめ ブロッコ きパブリカ さくらんぼ	パン 大豆油 じゃがいも ドレッシング オリーブオイル マカロニ パン粉	649 22.1 2.9
9	(金)	ごはん	○	ビビンバ <small>きりほしだいこん</small> 切干大根のサラダ <small>けんき</small> ソファール元気ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	にんにく しょうが もやし 赤パブリカ にんじん きゅうり たけのこ ほうれんそう ながねぎ 切干大根	米 ごま さとう サラダ油 ごま油	690 29.6 2.6
12	(月)	ごはん	○	<small>とり</small> 鶏肉のから揚げ (2個) <small>こ</small> 彩りおかか和え <small>とうふ</small> 豆腐とわかめのみそ汁 <small>あ</small>	牛乳 とり肉 とうふ わかめ みそ かつおぶし	しょうが にんにく ながねぎ だいこん たまねぎ ほうれんそう きパブリカ にんじん	米 でんぷん 大豆油 さとう	671 27.1 2.4
13	(火)	ごはん	○	<small>あつや たまご</small> 厚焼き玉子 <small>しおこんぶ</small> 塩昆布和え <small>にく</small> 肉じゃが	牛乳 たまご ぶた肉 こんぶ	にんじん たまねぎ しらたき えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 ジャがいも さとう サラダ油 ごま	630 23.5 2.1
14	(水)	ごはん (ふりかけ)	○	<small>いわし</small> 鰯のかば焼き <small>いそあ</small> 磯和え <small>かぼちやのみそ汁</small> <small>ちばけん</small> 千葉県産牛乳のプリン	牛乳 いわし 油あげ みそ のり	しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう えのきたけ	米 大豆油 さとう サラダ油 でんぷん	706 26.2 2.7
16	(金)	ごはん (のりの佃煮)	○	<small>ぶたにく</small> 豚肉の香味焼き <small>こうみや</small> 野菜の塩こうじ炒め <small>れいとう</small> 冷凍みかん	のり 牛乳 ぶた肉 ウインナー	にんにく しょうが キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ もやし みかん	米 サラダ油 でんぷん ごま	651 24.3 2.0
19	(月)	ごはん	○	<small>ぶた</small> 豚キムチ丼 <small>どん</small> 中華風和え物 あじさいゼリー	牛乳 ぶた肉 くらげ とり肉	はくさい キャベツ しめじ きゅうり にら もやし きパブリカ にんにく にんじん 玉ねぎ	米 サラダ油 さとう ごま ごま油 ゼリー	654 25.8 2.1
20	(火)	ごはん	○	さばの塩焼き <small>きゅうりのうめあ</small> きゅうりの梅和え <small>とり</small> 鶏肉と野菜のうま煮	とり肉 さば かつおぶし	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん きゅうり ねりうめ	米 さといも サラダ油 さとう ごま油	634 29.7 2.0
21	(水)	ごはん	○	ジャンボ餃子 <small>まーぼー</small> 麻婆ナス 肉団子と白菜のスープ <small>メロン</small>	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ なると	なす にんにく メロン にんじん ながねぎ ピーマン はくさい たまねぎ にら もやし キャベツ	米 大豆油 ごま油 サラダ油 さとう でんぷん こむぎこ	650 23.8 2.3
22	(木)	ベーグル (チョコクリーム)	○	ペンネツナマトソース かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	牛乳 ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんにく パセリ かぼちゃ トマト	ベーグル チョコ ペンネ 生クリーム オリーブオイル さつまいも マヨネーズ	668 23.4 2.4
23	(金)	ごはん (しそひじき)	○	ささみフライ チンジャオロース ちば人参ゼリー	ひじき 牛乳 とり肉 ぶた肉	ピーマン たまねぎ 赤パブリカ たけのこ にんにく	米 大豆油 サラダ油 ごま油 でんぷん ゼリー パン粉	630 27.1 1.2
26	(月)	ごはん	○	ポークカレー コールスローサラダ パイン	牛乳 ぶた肉	にんじん たまねぎ にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン パイン	米 ジャがいも サラダ油 カレールウ ドレッシング	680 21.6 1.7
27	(火)	わかめ ごはん	○	<small>さけ</small> 鮭の塩焼き <small>しおや</small> みそドレサラダ <small>さわに わん</small> 沢煮椀 <small>とうにゅう</small> 豆乳パンナコッタ	わかめ 牛乳 サケ ぶた肉 みそ	ほうれんそう だいこん たけのこ えのきたけ キャベツ にんじん きゅうり もやし	米 さとう サラダ油 ごま油 ごま パンナコッタ	624 29.3 2.7
28	(水)	ごはん	ジョア	<small>はるま</small> 春巻き <small>あつあ</small> ナムル <small>ちゅうかに</small> 厚揚げの中華煮	ジョア ぶた肉 あつあげ	しょうが たまねぎ たけのこ チンゲンサイ 干しいたけ ほうれんそう もやし ながねぎ にんじん	米 大豆油 サラダ油 さとう でんぷん ごま ごま油 こむぎこ	677 22.4 1.9
29	(木)	しゃく 食パン (ブルーベリージャム)	○	<small>とり</small> 鶏肉のチーズ焼き <small>いろいろ</small> 海藻サラダ つぶつぶコーンポタージュ	牛乳 とり肉 チーズ スキム炒 ひじき わかめ かんてん	たまねぎ にんじん コーン パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ きパブリカ	パン ジャム サラダ油 生クリーム ドレッシング	606 30.9 2.9
30	(金)	ごはん	●	アジフライ <small>こんにやくの</small> ピリ辛炒め なめこのみそ汁	牛乳 あじ ぶた肉 とうふ わかめ みそ	しらたき にんじん コーン こまつな しょうが なめこ だいこん ながねぎ	米 さとう 大豆油 パン粉 ごま油 ごま コーヒーのもと	642 24.6 2.5

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。

6月は「食育月間」です。自分たちの食生活を見直しましょう



学校給食摂取基準
650
21.1~32.5
2.0g未満