

令和2年6月分給食予定献立表



(神河町産の食材には、~~~~~を入れていきます。)

神河町学校給食センター

(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
1	月	パン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン コンキリエのスープ ささみときゃべつのサラダ	ぎゅうにゅう とりささみ ベーコン チーズ	パン あぶら でんぷん じゃがいも マーガリン さとう マカロニ こむぎこ	にんじん たまねぎ きゃべつ ゆず ほうれんそう セロリー	631 (763)	22.4 (26.6)
2	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのおうごんやき とうふのみそしる きりぼしだいこんとぎゅうにくのもの	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん えのきだけ あおねぎ	654 (757)	28.2 (30.8)
3	水	きなこパン ぎゅうにゅう スクランブルエッグ ワンタンスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう きなこ たまご ハム ぶたにく	パン アーモンド あぶら さとう ワンタン ゼリー	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう なら	650 (794)	25.8 (31.1)
4	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう きのこのすましじる おさつチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ わかめ	ごはん ごま さとう あぶら さつまいも	にんじん しょうが ごぼう こんにやく えだまめ しめじ エリンギ あおねぎ	643 (761)	27.3 (32.4)
5	金	チキンカレー ぎゅうにゅう さんしょくゼリーいりフルーツミックス	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ	むぎごはん じゃがいも あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく みかん おとうろ パイナップル	682 (808)	19.8 (22.6)
8	月	1/2パン(幼小1年) げんりょうパン(小2~6年先生中) ぎゅうにゅう とりにくのおすみびやきふう ケーキ ほうれんそうとソーセージのソテー オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ ベーコン	パン あぶら ケーキ	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう とうもろこし マッシュルーム パセリ	659 (787)	28.2 (33.7)
9	火	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに やきししゃも きゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ ししゃも わかめ	ごはん じゃがいも さとう ごま	にんじん だいこん きゅうり こんにやく	655 (764)	24.9 (27.7)
10	水	ミルクパン(小4~6年先生中) ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ オムレツ ミニトマト パイナップル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ さば こなチーズ たまご	ミルクパン スパゲッティ さとう あぶら でんぷん マヨネーズ	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう ミニトマト パイナップル	647 (753)	27.5 (32.3)
11	木	たけのこいりたきこみごはん ぎゅうにゅう さばのおしおやき こまつなのいために しめじじる	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ さば ひらてん とうふ かまぼこ	ごはん あぶら さとう	にんじん たけのこ しいたけ あおねぎ ごぼう こんにやく こまつな しめじ	632 (759)	30.7 (36.9)
12	金	ごはん ぎゅうにゅう こまつなまんじゅう チンジャオロース タイピーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく なたまき うずらたまご だいずこ	ごはん さとう あぶら はるさめ ごまあぶら でんぷん	にんじん こまつな たけのこ しょうが ピーマン はくさい しいたけ あおねぎ きゃべつ	645 (748)	26.1 (29.3)
15	月	パン ぎゅうにゅう ぶたにくのマスタードソース やさいスープ ジャーマンポテト みかんジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	パン こむぎこ マーガリン じゃがいも みかんジャム	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリー パセリ	658 (775)	26.9 (30.5)
16	火	ごはん のむヨーグルト するめのかきあげ うらかみそぼろ けんちんじる	のむヨーグルト わかめ いか ぶたにく ひらてん とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく もやし しめじ だいこん あおねぎ	655 (773)	23.0 (26.7)
17	水	くろざとうパン ぎゅうにゅう フランクフルトのチリソース いためビーフン ちゅうかふうレタスのスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく とりにく	パン くろざとう あぶら さとう でんぷん ビーフン ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおねぎ しょうが レタス しいたけ	638 (764)	28.1 (31.9)
18	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きゅうりのピリからいため かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ きゅうり うめ かぼちゃ あおねぎ	671 (768)	25.1 (31.9)
19	金	おやこどんぶり ぎゅうにゅう ちくわのいそかあげ やさいのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちくわ あおのり かつおぶし	ごはん さとう あぶら てんぷらこ ごま	にんじん たまねぎ あおねぎ こんにやく なのはな きゃべつ	651 (798)	25.0 (31.5)
22	月	こめこパン ぎゅうにゅう やきハンバーグ アスパラガスのサラダ ドレッシング ゴールデンポテトスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン スキムミルク こなチーズ	こめこパン さとう でんぷん じゃがいも マーガリン	にんじん たまねぎ きゃべつ グリーンアスパラガス セロリー パセリ	660 (782)	25.7 (29.5)
23	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのレモンふうみ きわかめのものに かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ たまご きわかめ とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ	ごはん でんぷん さとう あぶら	にんじん レモン たけのこ あおねぎ えのきだけ	639 (761)	27.5 (32.7)
24	水	クロワッサン(小4~6年先生中) ごもくうどん ぎゅうにゅう ごぼうのマヨネーズソテー あおうめゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	クロワッサン でんぷん うどん さとう あぶら ごま マヨネーズ ゼリー	にんじん しいたけ あおねぎ ごぼう きゃべつ	649 (833)	24.6 (30.1)
25	木	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき たまねぎのみそしる おかひじきのかつおあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし わかめ みそ スキムミルク	せきはん ごま さとう	にんじん たまねぎ もやし おかひじき あおねぎ	637 (785)	28.2 (33.7)
26	金	ごはん ぎゅうにゅう あじのありまやき ぶたにくといとこんにやくのしぐれに そうめんじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう あじ かまぼこ ぶたミンチ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも そうめん	にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく しょうが しいたけ あおねぎ	632 (819)	28.7 (34.8)
29	月	パン ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ やさいのさっぱりいため まめのスープ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ウインナー らんぱく だいず いんげんまめ すりみ	パン じゃがいも パンこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん ヨーンフラワー	にんじん たまねぎ きゃべつ しめじ セロリー	663 (780)	24.2 (28.3)
30	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのいために だしまきたまご さくらんぼ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ひらてん たまご	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ もやし こんにやく さくらんぼ	665 (770)	26.0 (29.1)

今月の献立より

今月は『じょうぶな歯をつくる』ことをテーマに、“よくかんで食べる献立”や“じょうぶな歯を作るための栄養がたくさん含まれた献立”を取り入れています。

4日(木)・・・虫歯予防デーの献立

虫歯予防デーにちなんで、よくかんで歯をじょうぶにする献立にしています。n

6月4日(木)虫歯予防デー



今月の平均

651
(777)

26.1
(30.5)

今月の神河町産

米・米粉・玉ねぎ
きゃべつ・じゃがいも
ゆず

