

令和3年6月分給食予定献立表



神河町学校給食センター (TEL 0790-32-0257)

(神河町の食材には、~~~~~を入れていきます。)

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	火	ごはん ジョア マーボー豆腐 やきぎょうざ ミニトマト あんにん豆腐	ジョア ぶたミンチ とうふ みそ とりにく ぶたにく だいずこ	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら こむぎこ あんにん豆腐	にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが ミニトマト にら	649 (787)	26.9 (31.8)
2	水	パン ぎゅうにゅう さけのピザやき マカロニときのこのソテー まめのスープ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ツナ ウインナー だいず いんげんまめ	パン こめこマカロニ あぶら ドレッシング マーシャルピーンズ	にんじん たまねぎ レモン エリンギ しめじ きゃべつ マッシュルーム セロリー	665 (801)	29.3 (35.9)
3	木	チキンカレー ぎゅうにゅう オムレツ きゃべつピーナッツあえ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ たまご	むぎごはん じゃがいも あぶら ピーナッツ	にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう きゃべつ トマト	685 (805)	23.3 (26.8)
4	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめじょうゆに きんぴらごぼう たまねぎのみそしる おさつスティック	ぎゅうにゅう いわし ぎゅうにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	ごはん ごま さとう あぶら さつまいも でんぷん	ごぼう にんじん こんにやく うめ えだまめ たまねぎ あおねぎ	653 (778)	23.1 (27.2)
7	月	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ コーンサラダ ドレッシング コロコロやさいのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	パン さとう でんぷん ドレッシング じゃがいも セロリー	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー	631 (762)	24.3 (28.9)
8	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのありまやき そうめんじる ぶたにくといとこんにやくのしぐれに	ぎゅうにゅう さわら ぶたミンチ かまぼこ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも そうめん	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ しょうが しいたけ あおねぎ	642 (763)	27.0 (31.8)
9	水	きなこパン ぎゅうにゅう とりにくのチャンプル オニオンスープ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう きなこ とりにく たまご ベーコン	パン アーモンド さとう あぶら ゼリー	にんじん もやし きゃべつ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	637 (774)	27.5 (33.6)
10	木	キムタクごはん ぎゅうにゅう きゃべつメンチカツ もやしのあえもの ふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ とりにく	ごはん あぶら ふ ごまあぶら さとう でんぷん	きゃべつ ほうさい たくあん もやし にんじん ほうれんそう えのきだけ あおねぎ	657 (753)	25.8 (28.9)
11	金	ごはん ぎゅうにゅう おやこに まるぼし きゅうりのピリからいため	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく うるめいわし	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく きゅうり	644 (757)	26.8 (30.0)
14	月	パン ぎゅうにゅう チキンステーキ ミネストローネ きゃべつとツナのあまぜソテー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	パン ごま さとう ごまあぶら じゃがいも マカロニ	きゃべつ にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマト にんにく	645 (785)	28.8 (34.4)
15	火	ごはん ぎゅうにゅう すめのかきあげ きりぼしだいこんのもの にくだんごときこのすましじる	ぎゅうにゅう いか わかめ あぶらあげ ひらてん とりにく かまぼこ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん エリンギ しいたけ しめじ あおねぎ	644 (761)	21.8 (25.2)
16	水	ミルクパン(小3~6年生) クロワッサン(中) ながさきさらうどん ぎゅうにゅう スクランブルエッグ パレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき たまご ソーセージ	ミルクパン さらうどん さとう でんぷん ごまあぶら あぶら(クロワッサン)	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし しいたけ あおねぎ ほうれんそう オレンジ	654 (760)	25.2 (36.3)
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのなんぶやき くきわかめのもの すいとんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく くきわかめ あぶらあげ とりにく かまぼこ	ごはん さとう ごま あぶら すいとん	にんじん たけのこ しいたけ だいこん ごぼう あおねぎ	657 (782)	26.2 (31.2)
18	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため えだまめのふつらあげ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ おきあみ	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぷん こめこ	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ かぼちゃ あおねぎ	659 (827)	23.2 (28.3)
21	月	アップルパン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン ごぼうとハムのサラダ レタスのスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく チーズ	パン じゃがいも でんぷん さとう マヨネーズ あぶら ごま マーガリン こむぎこ	ごぼう にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう レタス	632 (761)	21.5 (25.3)
22	火	ごはん ぎゅうにゅう はるまき チョンゴル もずくじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ もずく かまぼこ	ごはん ごまあぶら さとう はるまき でんぷん こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ もやし にんじん にら えのきだけ たけのこ あおねぎ きゃべつ しいたけ	666 (804)	20.1 (23.7)
23	水	パン ぎゅうにゅう ホキのマリネ イタリアンスープ じゃがいもとアスパラガスのカレーソテー	ぎゅうにゅう ホキ ハム ベーコン たまご	パン こむぎこ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん レモン アスパラガス きゃべつ とうもろこし	632 (760)	29.3 (33.6)
24	木	うめごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ほうれんそうのごまあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん ごま さとう	ほうれんそう にんじん うめ きゃべつ たまねぎ あおねぎ えだまめ	643 (758)	27.2 (31.8)
25	金	ごはん ぎゅうにゅう あじのこめこフライ あおだいずのごもくに しめじじる	ぎゅうにゅう あじ だいず とりにく かまぼこ わかめ	ごはん あぶら こめこ さとう ふ でんぷん	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく しめじ あおねぎ	657 (756)	25.3 (28.4)
28	月	パン ぎゅうにゅう ヨーグルト(中学校) フランクフルトのチリソース いためピーフン チンゲンさいととうふのスープ マーマレード	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく とうふ とりにく (ヨーグルト)	パン さとう でんぷん ピーフン ごまあぶら あぶら マーマレード	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし しいたけ しょうが あおねぎ チンゲンさい	648 (800)	29.3 (35.4)
29	火	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに やきししゃも きゅうりのかおりあえ	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	だいこん にんじん こんにやく きゅうり ゆず	646 (777)	23.2 (28.6)
30	水	こめこパン ぎゅうにゅう ぶたにくのマスタードソース コーンポタージュ ほうれんそうとソーセージのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ とりにく	こめこパン こむぎこ マーガリン じゃがいも あぶら	ほうれんそう にんじん きゃべつ たまねぎ とうもろこし	643 (768)	24.8 (29.1)

今月の献立より

今月は、「よくかんで食べる献立」や「じょうぶな歯を作るために必要な栄養が
たくさん含まれた献立」を取り入れています。

4日(金)・・・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。

虫歯予防デー



今月の平均

650
(776)

25.5
(30.2)

今月の神河町産

米・米粉・玉ねぎ・じゃがいも
きゃべつ・大根・青大豆・ゆず