

# 令和4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)

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	水	パン ぎゅうにゅう さけのセヴィーチ じゃがいもとツナのマヨネーズソー ベーコンとパスタのスープ みかんジャム	ぎゅうにゅう さけ ツナ ベーコン	パン オリーブゆ あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ みかんジャム	にんじん きゃべつ たまねぎ セロリー	660 (802)	28.7 (35.0)
2	木	チキンカレー ぎゅうにゅう おんやさいサラダ ドレッシング かわちぼんかん	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 ドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり かわちぼんかん	652 (768)	20.8 (24.0)
3	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか ごぼうととりにくのたまごとし きのこのすましじる くるまめ	ぎゅうにゅう いわし とりにく たまご とうふ かまぼこ わかめ くるまめ かつおぶし	ごはん さとう あぶら でんぶん	にんじん ごぼう たまねぎ こんにやく えだまめ しめじ エリンギ あおねぎ	662 (754)	31.5 (35.0)
6	月	パン ぎゅうにゅう フランクフルトのてっぱんやき わふうスパゲッティ とうふとチンゲンさいのスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ベーコン とうふ ぶたにく	パン さとう スパゲッティ オリーブゆ	にんじん たまねぎ しめじ みずな にんにく たけのこ チンゲンさい	644 (774)	31.0 (35.8)
7	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのいために あじのつけやき きゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ひらてん あじ わかめ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま でんぶん	にんじん たまねぎ こんにやく もやし ゆず きゅうり	649 (755)	32.0 (35.3)
8	水	きなこパン ぎゅうにゅう とりにくのチャンプル コンソメスープ 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 さとう アーモンド あぶら じゃがいも ゼリー	にんじん もやし きゃべつ たまねぎ セロリー	637 (777)	27.4 (33.5)
9	木	キムタクごはん ぎゅうにゅう ひらつくね こまつなのいために とうふのみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひらてん あぶらあげ みそ わかめ とりにく	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	にんじん たくあん はくさい こまつな しめじ あおねぎ きゃべつ しょうが	637 (741)	27.3 (30.4)
10	金	ごはん ぎゅうにゅう するめのかきあげ きりぼしだいこんとぎゅうにくのもの かきたまじる のりのつくだに	ぎゅうにゅう いか わかめ ぎゅうにく たまご とうふ かまぼこ のり	ごはん てんぷらこ さとう あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん あおねぎ えのきだけ	637 (754)	24.4 (28.5)
13	月	パン ぎゅうにゅう チキンステーキ アスパラガスのサラダ ドレッシング ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン マカロニ さとう じゃがいも ドレッシング	にんじん アスパラガス きゃべつ たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト にんにく	641 (777)	27.7 (33.3)
14	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいために あまからじゃがいも けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ しょうが だいこん ごぼう こんにやく あおねぎ	642 (767)	26.0 (30.6)
15	水	パン ぎゅうにゅう オムレツ コーンポタージュ やさしいさっぱりいために	ぎゅうにゅう たまご ツナ とりにく	パン さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぶん	にんじん ほうれんそう きゃべつ しめじ たまねぎ とうもろこし	635 (778)	27.0 (32.4)
16	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのさんみやき くわわかめのもの かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう さば くわわかめ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごま さとう あぶら	にんじん あおねぎ たけのこ かぼちゃ たまねぎ	651 (753)	29.7 (32.8)
17	金	このはどんぶり のむヨーグルト えだまめのふくらあげ おかひじきのごまあえ	のむヨーグルト あぶらあげ かまぼこ とりにく たまご おきあみ	ごはん さとう あぶら ごま こむぎこ でんぶん こめこ	にんじん たまねぎ きゃべつ たけのこ あおねぎ えだまめ おかひじき もやし	653 (755)	22.1 (25.5)
20	月	ミルクパン(小5・6年生中) ぎゅうにゅう ながさきさうどん やきぎょうざ ミニトマト マーラーカオ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき とりにく だいちこ	さらうどん でんぶん ごまあぶら さとう こむぎこ マーラーカオ(ミルクパン)	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし しいたけ あおねぎ ミニトマト なら しょうが	644 (853)	21.9 (26.1)
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのおうごんやき だいちのいそに たまねぎのみそじる オレンジ	ぎゅうにゅう ホキ だいち ひじき ぶたにく 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 こんにやく たまねぎ あおねぎ オレンジ	637 (746)	29.1 (32.6)
22	水	パン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン にくだんごのスープ きゃべつとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ミートボール チーズ	パン じゃがいも はるさめ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん さとう マーガリン	にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう とうもろこし もやし しいたけ あおねぎ	637 (777)	22.2 (26.4)
23	木	うめちりごはん ぎゅうにゅう さわらのてんぷら ほうれんそうのあえもの もちむぎそうめんじる	ぎゅうにゅう しらす さわら かつおぶし かまぼこ あぶらあげ	ごはん あぶら ごま もちむぎそうめん こむぎこ でんぶん	にんじん もやし ほうれんそう しいたけ あおねぎ うめ ひろしまな きょうな だいこんば	649 (743)	26.1 (29.3)
24	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのゆずかおりやき えのきのすましじる ぶたにくといとこんにやくのしぐれに	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたミンチ とうふ わかめ	ごはん こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん ゆず たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが えのきだけ あおねぎ	633 (749)	28.2 (32.9)
27	月	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ きゃべつとアーモンドあえ コロコロやさしいのスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	パン さとう でんぶん アーモンド じゃがいも	にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう セロリー	645 (787)	25.7 (30.8)
28	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのありまやき こうやどうふのものに ぶたじる	ぎゅうにゅう いわし とりにく こうやどうふ たまご ぶたにく とうふ ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ だいこん ごぼう こんにやく あおねぎ	649 (756)	32.9 (37.0)
29	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 たまごスープ マカロニときゃべつとソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご とりにく とうふ	こめこパン こむぎこ マカロニ マーガリン マヨネーズ あぶら でんぶん	にんじん きゃべつ たまねぎ とうもろこし チンゲンさい	648 (752)	31.0 (34.4)
30	木	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎコロッケ きゅうりのピリからいために もずくじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ もずく ぎゅうにく (ヨーグルト)	ごはん さとう あぶら こむぎこ じゃがいも パンこ でんぶん こめこ	にんじん きゅうり えのきだけ あおねぎ たまねぎ	640 (761)	21.0 (25.6)

(\* 神河町産の食材には、~~~~~を引いています。)

## 今月の献立より

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

3日(金)・・・虫歯予防デーの献立 10日(金)・・・食育の日献立  
どちらも、よくかんで食べる献立にしています。



今月の平均	645 (767)	27.0 (31.2)
-------	--------------	----------------

## 今月の神河町産

米、米粉、ゆず、大豆、人参  
玉ねぎ、きゃべつ、じゃがいも