

令和5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	木	チキンカレー りゅうにゅう オムレツ おんやさいサラダ ドレッシング	りゅうにゅう 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 ドレッシング さとう でんぷん オリーブゆ	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゃべつ きゅうり	676 (808)	22.7 (26.8)
2	金	ごはん りゅうにゅう いわしのかばやき ぶたにくといとこんにやくのしぐれに こんさいじる さつまいもチップス	りゅうにゅう いわし ぶたミンチ あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも さつまいも あぶら	にんじん しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ ごぼう だいこん しめじ あおねぎ	664 (754)	25.3 (27.8)
5	月	パン りゅうにゅう ポロニアステーキ やさいいため ゴールデンポテトスープ	りゅうにゅう ぶたにく ベーコン スキムミルク こなチーズ ハム	パン あぶら でんぷん じゃがいも マーガリン	にんじん もやし きゃべつ たまねぎ セロリー	652 (779)	29.0 (33.5)
6	火	ごはん りゅうにゅう ぶたにくとやさいのいために あじのりゅうあんやき きゅうりのとさあえ	りゅうにゅう ぶたにく やきどうふ ひらてん あじ かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく もやし ゆず きゅうり しょうが	637 (756)	31.3 (36.8)
7	水	きなこパン りゅうにゅう ダッカルビ ワンタンスープ はちみつレモンゼリー	りゅうにゅう きなこ ぶたにく とりにく	パン さとう ごま あぶら ごまあぶら ワンタン ゼリーアーモンド	にんじん しょうが にんにく たまねぎ エリンギ なら しいたけ きゃべつ あおねぎ	667 (803)	28.1 (33.9)
8	木	うめごはん りゅうにゅう ひらつくね こまつなのびたし たまねぎのみそしる	りゅうにゅう あぶらあげ とうふ とりにく わかめ みそ	ごはん さとう でんぷん	にんじん うめ えだまめ きゃべつ もやし たまねぎ こまつな あおねぎ しょうが	635 (752)	25.6 (29.6)
9	金	ごはん りゅうにゅう するめのかきあげ やながわふうに そうめんじる	りゅうにゅう わかめ たまご りゅうにく かまぼこ あぶらあげ いか	ごはん てんぷらこ あぶら さとう そうめん	にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく えだまめ しいたけ あおねぎ	646 (766)	24.1 (27.9)
12	月	アップルパン りゅうにゅう とりにくのスタミナやき レタスのちゅうかスープ じゃがいもとアスパラガスのソテー	りゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	パン ごま さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ レタス アスパラガス しいたけ あおねぎ	635 (784)	28.3 (34.0)
13	火	ごはん りゅうにゅう ホキのいそかあげ ひじききんぴら にくだんごときのこのすましじる	りゅうにゅう ホキ あおのり ひじき ぶたにく あぶらあげ かまぼこ とりにく	ごはん てんぷらこ さとう あぶら	にんじん ごぼう こんにやく しめじ エリンギ しいたけ あおねぎ	637 (770)	27.9 (33.0)
14	水	クロワッサン(小3～6先) バターロール(中) チャンポンめん りゅうにゅう おさかなソーセージ さくらんぼゼリーいりフルーツミックス	りゅうにゅう ぶたにく なるとまき ソーセージ	クロワッサン ちゅうかめん ゼリー ごまあぶら でんぷん(バターロール)	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおねぎ おうとう パイナップル みかん	656 (787)	24.5 (28.2)
15	木	おやこどんぶり りゅうにゅう たこナゲット おかひじきのごまあえ	りゅうにゅう とりにく たまご かつおぶし	ごはん さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ こんにやく あおねぎ おかひじき もやし	670 (762)	25.7 (28.8)
16	金	ごはん のむヨーグルト ぶたにくのしょうがやき くきわかめのにも かぼちゃのみそしる れいとうみかん	のむヨーグルト ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ くきわかめ	ごはん さとう あぶら	にんじん しょうが しいたけ たけのこ かぼちゃ たまねぎ あおねぎ みかん	634 (757)	25.4 (30.6)
19	月	こめこパン りゅうにゅう てりやきハンバーグ ポークビーンズ きゃべつのピーナッツあえ	りゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく だいず こなチーズ スキムミルク	こめこパン さとう でんぷん ピーナッツ じゃがいも あぶら	にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ	648 (769)	26.9 (31.0)
20	火	ごはん りゅうにゅう かんとくに やさいのゆずふうみ のりのつくだに パイナップル やきししゃも(中)	りゅうにゅう りゅうすじにく ひらてん あつあげ のり とりささみ(ししゃも)	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん だいこん こんにやく きゃべつ もやし ゆず パイナップル	655 (802)	25.2 (33.8)
21	水	パン りゅうにゅう さけのピザやき たまごスープ きゃべつとツナのあまずソテー はちみつ&マーガリン	りゅうにゅう さけ チーズ ツナ たまご ぶたにく とうふ	パン あぶら ごま ごまあぶら でんぷん はちみつ&マーガリン	にんじん たまねぎ レモン きゃべつ チンゲンさい	653 (795)	33.4 (40.7)
22	木	チキンライス りゅうにゅう えだまめのふくらあげ かいそうサラダ ドレッシング コンキリエのスープ	りゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ こんぶ のり おきあみ	ごはん あぶら マカロニ ごま ドレッシング じゃがいも こむぎこ でんぷん こめこ	にんじん たまねぎ えだまめ とうもろこし きゃべつ きゅうり セロリー	642 (809)	21.2 (26.0)
23	金	ごはん りゅうにゅう さばのありまやき きりぼしだいこんのにも みそけんちんじる	りゅうにゅう さば ひらてん あぶらあげ とりにく とうふ みそ	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん きりぼしだいこん だいこん しめじ ごぼう こんにやく あおねぎ	644 (746)	30.1 (33.4)
26	月	ミルクパン(小5・6年先) クロワッサン(中) カレーうどん りゅうにゅう もやしのチャンプル あおうめゼリー	りゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ とうふ ツナ たまご	うどん じゃがいも あぶら ゼリー (ミルクパン・クロワッサン)	にんじん しめじ たまねぎ あおねぎ きゃべつ もやし	633 (813)	28.9 (34.0)
27	火	ごはん りゅうにゅう さわらのごまだれかけ とうふのみそしる ぶたにくとしんじゃがいものなんばんに	りゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう でんぷん ごま じゃがいも あぶら	にんじん こんにやく ごぼう えだまめ たまねぎ えのきだけ あおねぎ	647 (752)	30.9 (34.1)
28	水	パン りゅうにゅう とりにくのトマトソース マカロニサラダ やさしいスープ	りゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	パン こむぎこ さとう マカロニ あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゃべつ とうもろこし セロリー	641 (784)	29.3 (35.4)
29	木	ごはん りゅうにゅう ショーロンポー チョンゴル わかめスープ ヨーグルト(中)	りゅうにゅう りゅうにく とうふ ぶたにく わかめ	ごはん ごまあぶら はるさめ さとう でんぷん	にんじん しょうが にんにく たまねぎ もやし なら しいたけ あおねぎ きゃべつ たけのこ	646 (778)	22.1 (26.9)
30	金	ごはん りゅうにゅう かつおのフライ きゅうりのピリからいため かきたまじる	りゅうにゅう かつお ぶたにく たまご かまぼこ とうふ	ごはん こむぎこ パンこ さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ しょうが きゅうり えのきだけ あおねぎ	646 (757)	23.2 (26.4)

(* 神河町産の食材には、~~~~~を引いています。)

今月の献立より

2日(金)・・・虫歯予防デーの献立 9日(金)・・・食育の日献立
どちらもよくかんで食べるように、かみごたえのある食品を
献立に入れています。



今月の平均	648 (777)	26.8 (31.5)
-------	--------------	----------------

今月の神河町産

米、米粉、玉ねぎ、ゆず果汁