

令和6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	
3	月	パン ギョウにゅう ポテトカップグラタン ポークビーンズ きゃべつとベーコンのソテー	ギョウにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ こなチーズ スキムミルク	パン じゃがいも さとう でんぷん あぶら マーガリン こむぎこ	こまつな にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう	634 (767)	23.7 (28.1)	
4	火	ごはん ギョウにゅう いわしのかばやき うらかみそぼろ きのこのすましじる おさつスティック	ギョウにゅう いわし ぶたにく ひらてん わかめ とうふ かまぼこ	ごはん さとう でんぷん あぶら さつまいも	しょうが ごぼう にんじん こんにやく もやし しめじ エリンギ あおねぎ	656 (747)	27.2 (30.4)	
5	水	パン ギョウにゅう とりにくのスタミナやき レタスのスープ じゃがいもとアスパラガスのカレーいため	ギョウにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	パン ごま さとう じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん レタス アスパラガス	652 (804)	27.2 (32.9)	
6	木	キムタクごはん ギョウにゅう きゃべつメンチカツ やさいのかつおあえ たまねぎのみそしる	ギョウにゅう ぶたにく みそ かつおぶし とうふ とりにく あぶらあげ わかめ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん こめこ	はくさい たくあん にんじん きゃべつ ほうれんそう もやし たまねぎ あおねぎ	647 (749)	27.3 (30.8)	
7	金	ごはん ギョウにゅう おやこに さばのおしおやき にんじんしりしり	ギョウにゅう とりにく たまご さば ツナ かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ こんにやく もやし	661 (790)	30.7 (36.3)	
10	月	ミルクパン(小4~6先生中) ギョウにゅう チャンポンめん とうふナゲット やさいのゆずふうみ おうとう	ギョウにゅう ぶたにく なるとまき とりささみ ぎょにくすりみ とうにゅう	ミルクパン ちゅうかめん ごまあぶら でんぷん さとう あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ あおねぎ ゆず おうとう	674 (763)	30.3 (32.3)	
11	火	ごはん ギョウにゅう ふりかけ さけのおうごんやき やながわふうに そうめんじる ヨーグルト(中)	ギョウにゅう さけ たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ (ヨーグルト)	ごはん マヨネーズ さとう あぶら 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	637 (778)	30.4 (35.1)	
12	水	きなこパン ギョウにゅう ダッカルビ コンソメスープ アセロラゼリー	ギョウにゅう きなこ とりにく ベーコン	パン アーモンド ごま さとう あぶら ゼリー ごまあぶら じゃがいも	にんにく にんじん しょうが たまねぎ エリンギ なら セロリー	650 (790)	25.3 (30.4)	
13	木	ごはん のむヨーグルト マーボー豆腐 やきぎょうざ とうみょうともやしのあえもの	のむヨーグルト ぶたミンチ とうふ みそ かつおぶし ぶたにく	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが とうみょう もやし きゃべつ なら	653 (763)	26.3 (30.5)	
14	金	ごはん ギョウにゅう するめのかきあげ じゃがいものみそしる きりぼしだいこんとギョウにゅうのもの	ギョウにゅう いか わかめ ギョウにゅう あぶらあげ スキムミルク みそ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん あおねぎ きりぼしだいこん しいたけ	632 (751)	21.1 (24.9)	
17	月	パン ギョウにゅう にこみハンバーグ おんやさいサラダ オニオンスープ ドレッシング	ギョウにゅう ハンバーグ ベーコン	パン さとう でんぷん ドレッシング	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	642 (778)	25.2 (29.9)	
18	火	ビーフカレー ギョウにゅう さくらんぼゼリー-いりフルーツミックス おさかなソーセージ(小先生中)	ギョウにゅう ギョウにゅう スキムミルク こなチーズ ソーセージ	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 とうとう パイナップル	704 (832)	21.8 (24.7)	
19	水	パン ギョウにゅう ホキのマリネ きゃべつのアーモンドあえ たまごスープ マーシャルビーンズ	ギョウにゅう ホキ たまご とうふ とりにく	パン こむぎこ さとう アーモンド でんぷん マーシャルビーンズ	たまねぎ にんじん レモン ほうれんそう きゃべつ チンゲンさい	640 (771)	30.5 (36.5)	
20	木	うめちりごはん ギョウにゅう ホタテのてんぷら こまつなのびたし えのきのすましじる	ギョウにゅう しらす あぶらあげ ホタテ とうふ かまぼこ わかめ	ごはん ごま さとう あぶら こむぎこ でんぷん	うめ にんじん こまつな しそ もやし えのきだけ あおねぎ	674 (763)	26.1 (29.1)	
21	金	ごはん ギョウにゅう ぶたにくのしょうがいため あまからじゃがいも みそけんちんじる	ギョウにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが だいこん ごぼうこんにやく あおねぎ	647 (773)	25.9 (30.5)	
24	月	こめこパン ギョウにゅう オムレツ マカロニサラダ コーンポタージュ	ギョウにゅう たまご ハム とりにく	こめこパン マカロニ マヨネーズ じゃがいも あぶら さとう でんぷん	ほうれんそう にんじん とうもろこし きゃべつ たまねぎ	639 (747)	23.7 (26.6)	
25	火	ごはん ギョウにゅう かんとくに やきししゃも きゅうりのすのもの ギョウにゅうプリン	ギョウにゅう ギョウにゅう 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 プリン	だいこん にんじん こんにやく きゅうり	673 (781)	26.9 (29.9)	
26	水	クロワッサン(小4~6先生中) ギョウにゅう ごもくうどん コーンのきゃべつあげ やさいのさっぱりいため	ギョウにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ たら	クロワッサン うどん でんぷん こめこ こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら パンこ	しいたけ にんじん きゃべつ しめじ とうもろこし あおねぎ しょうが	642 (742)	26.7 (31.0)	
27	木	ごはん ギョウにゅう かつおのフライ だいたいのごもくに かぼちゃのみそしる	ギョウにゅう かつお だいたいのぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう こむぎこ パンこ でんぷん	にんじん ごぼうこんにやく たけのこ かぼちゃ たまねぎ あおねぎ しょうが	641 (793)	21.1 (25.0)	
28	金	ごはん ギョウにゅう とりにくのてりやき とうふのすましじる ぶたにくとじゃがいものなんばんに	ギョウにゅう とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう じゃがいも あぶら	にんじん ごぼうこんにやく えだまめ しめじ あおねぎ	631 (748)	26.5 (31.1)	
						今月の平均	651 (772)	26.2 (30.3)

☆6月は食育月間です☆



食育とは、いろいろな経験や勉強を通して「食」に関心を持ち、生きるために必要な「食」の知識と自分で選べる力を身につけることです。特に子どもの時期の食生活は、生涯を通しての健康づくりの基礎となります。この機会に自分の健康や食べることについて考えてみましょう。

今月の献立より

4日(火)・・・虫菌予防デーの献立

14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。

よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。



今月の神河町産

米・米粉・玉ねぎ
きゃべつ・大根
乾燥大豆・ゆず果汁