



れい わ ねん
令和4年

がつ
6月

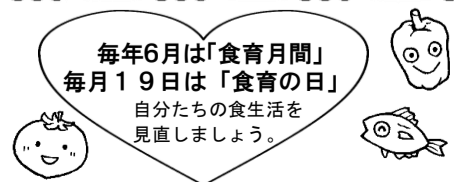
がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

| じっしび 実施日 | にち 日 | よう 曜 | こん だて めい 献立名 | おも ざい りょう 主 材 料 と そ の 働 き | | | はたら 栄 養 量 | | | | |
|---------------------|---------|---------|--|------------------------------------|--|--|----------------------|---------------------|-----------------|---------------------|------|
| | | | | ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの) | ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの) | からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの) | 小学校 | | 中学校 | | |
| 太字の献立は南中学校のリクエストです。 | | | | | | | 1人1日* (kcal) | 1人1日* 蛋白質 (g) | 1人1日* (kcal) | 1人1日* 蛋白質 (g) | |
| 1 | 水 | | ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 厚揚げのそぼろ煮 もやしスープ | 牛乳 赤魚白醤油漬け ぶた肉 厚揚げ ベーコン | こめ 油 さとう でんぷん | しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし には | 609 | 27.3 | 783 | 33.8 | |
| 2 | 木 | | ごはん 牛乳 油淋鶏 おひたし みそ汁 レモンソーダゼリー | 牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 白みそ 赤みそ | こめ でんぷん 油 さとう ごま油 レモンソーダゼリー | ねぎ にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん | 710 | 25.2 | 900 | 32.8 | |
| 3 | 金 | | えだまめごはん 牛乳 いかフライ 切干大根サラダ 沢煮椀 | 牛乳 とり肉 いかフライ | こめ さとう 油 香味中華ドレッシング | えだまめ 干しいたけ にんじん きりぼしだいこん きゅうり たけのこ だいこん ねぎ | 602 | 23.4 | 766 | 29.1 | |
| 6 | 月 | | バターロール(乳) 牛乳 タンドリーチキン(乳) キャベツのサラダ ワンタンスープ | 牛乳 タンドリーチキン ぶた肉 なると | バターロール 油 和風ドレッシング ワンタン | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし には 干しいたけ | 640 | 28.8 | 779 | 34.7 | |
| 7 | 火 | | 肉うどん 牛乳 笹かまのいそべ揚げ もやしサラダ | 牛乳 ぶた肉 笹かまぼこ 青のり | うどん さとう でんぷん こむぎこ 油 香味塩ドレッシング | しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり | 657 | 26.5 | 811 | 31.4 | |
| 8 | 水 | | ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース たまごスープ(卵) | 牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 たまご | こめ 油 さとう でんぷん | しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ | 639 | 23.3 | 849 | 29.6 | |
| 9 | 木 | | そぼろごはん 牛乳 白身魚フリッター 小松菜のサラダ けんちん汁 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 白身魚フリッター 豆腐 油揚げ | こめ さとう 油 玉ねぎドレッシング さといも | こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 631 | 24.2 | 854 | 31.6 | |
| 10 | 金 | | ごはん 牛乳 豚肉のごまだれかけ 中華サラダ いも団子汁 冷凍パイン | 牛乳 ぶた肉 とり肉 | こめ でんぷん 油 白ごま さとう いもち 香味中華ドレッシング | キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ パイン | 687 | 25.8 | 869 | 31.8 | |
| 13 | 月 | | こどもパン(乳) りんごジュース ハンバーグ わかめサラダ コーンスープ(乳) | 牛乳 ハンバーグ わかめ ベーコン | こどもパン さとう 和風ドレッシング | りんごジュース キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン コーン パセリ | 696 | 19.0 | 822 | 23.3 | |
| 14 | 火 | | ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ナムル 春雨スープ | 牛乳 とり肉 ハム | こめ でんぷん 油 ごま油 さとう 白ごま はるさめ | もやし ほうれんそう にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ には | 599 | 23.8 | 769 | 29.5 | |
| 15 | 水 | | ごはん 牛乳 さばの紀州焼き 肉じゃが 田舎汁 | 牛乳 さば ぶた肉 厚揚げ 白みそ 赤みそ | こめ 油 じゃがいも しらたき さとう | にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ | 697 | 28.6 | 871 | 33.0 | |
| 16 | 木 | | ライスボール(乳) 牛乳 ポテトとお米のささみカツ グリーンサラダ 大根とベーコンのスープ | 牛乳 ポテトとお米のささみカツ ベーコン | ライスボール 油 香りごまドレッシング | ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん チンゲンサイ | 623 | 21.8 | 771 | 26.8 | |
| 17 | 金 | | かてめし 牛乳 あじ竜田揚げ キャベツのごまあえ のっぺい汁 | 牛乳 とり肉 油揚げ あじ竜田 豆腐 | こめ 油 さとう 白ごま さといも でんぷん | ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ キャベツ もやし だいこん ねぎ | 628 | 26.7 | 790 | 32.6 | |
| 20 | 月 | | はちみつパン(乳) 牛乳 コロケ 春雨サラダ 肉団子スープ | 牛乳 ミートボール | はちみつパン ミートコロケ 油 はるさめ さとう ごま油 白ごま | にんじん キャベツ きゅうり はくさい ねぎ | 673 | 22.0 | 834 | 27.0 | |
| 21 | 火 | | みそラーメン 牛乳 たこやき ひじきサラダ | 牛乳 ぶた肉 赤みそ ひじき | ホット中華めん たこやき 油 香味中華ドレッシング | たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが には コーン キャベツ ほうれんそう | 655 | 26.2 | 877 | 33.6 | |
| 22 | 水 | | ごはん 牛乳 ほっけの照り焼き 野菜サラダ とん汁 | 牛乳 ほっけ ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ | こめ 和風ドレッシング さといも こんにゃく | ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ | 589 | 27.5 | 759 | 33.8 | |
| 23 | 木 | | キムチチャーハン 牛乳 はんぺんチーズフライ(乳)(卵) 大根サラダ チンゲン菜のスープ | 牛乳 焼きぶた はんぺんチーズフライ とり肉 | こめ ごま油 油 香りごまドレッシング でんぷん | ねぎ キムチ にんじん にんにく だいこん きゅうり 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ | 650 | 22.0 | 822 | 27.3 | |
| 24 | 金 | | ごはん 牛乳 ベーコンエッグ(乳)(卵) カレー(乳) ナタデココフルーツ | 牛乳 ベーコンエッグ ぶた肉 チーズ | こめ じゃがいも 油 | にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイン ナタデココ | 730 | 25.0 | 911 | 30.1 | |
| 27 | 月 | | メロンパン(乳) 牛乳 メンチカツ コーンサラダ ミネストローネ | 牛乳 メンチカツ ベーコン | メロンパン 油 コールスロドレッシング じゃがいも シェルマカロニ | キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ トマト トマトピューレー | 728 | 22.6 | 950 | 29.1 | |
| 28 | 火 | | わかめごはん 牛乳 しゅうまい ごぼうサラダ キムチスープ | 牛乳 わかめ ポークしゅうまい とり肉 | こめ 焙煎ごまドレッシング でんぷん | ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ には はくさい | 601 | 20.1 | 752 | 24.2 | |
| 29 | 水 | | ツイストパン(乳) 牛乳 鶏肉のラタトゥユソース ブロッコリーのサラダ キャベツのクリームスープ(乳) フルーツ杏仁 | 牛乳 とり肉 ベーコン チーズ | ツイストパン オリーブ油 さとう パンパンジードレッシング フルーツ杏仁風プリン | にんにく たまねぎ セロリー なす ズッキーニ トマト ブロッコリー にんじん キャベツ コーン | 722 | 30.5 | 868 | 37.1 | |
| 30 | 木 | | ごはん 牛乳 春巻き 焼き肉 わかめスープ | 牛乳 春巻き ぶた肉 赤みそ わかめ かまぼこ | こめ 油 さとう ごま油 | しょうが にんにく にんじん たまねぎ には アップルソース ねぎ チンゲンサイ | 645 | 24.1 | 847 | 30.2 | |
| | | | | | | | へいきんえいようりょう 平均栄養量 | 655 | 24.7 | 830 | 30.6 |
| | | | | | | | きじゅんえいようりょう 基準栄養量 | 650 | 25.0 | 830 | 32.0 |

6月給食だより



毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」
自分たちの食生活を見直しましょう。

- * 都合により献立を変更する場合があります。
 - * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
 - * (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。
- 参考にしてください。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響しますので、この機会に普段の食生活を見直してみませんか？ また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べて、健康な毎日を送りましょう。