令和5年　6月　学校給食予定献立表

伊奈町立学校給食センター

実施日 日	曜	献立名 太字の献立は小室小学校のリクエストです。	主な材料とその働き 血・肉・骨になるもの（あかのたべもの）	熱や力になるもの（きいろのたべもの）	体の調子をととのえるもの（みどりのたべもの）	栄養量 小学校 エネルギー(kcal)	小学校 蛋白質(g)	中学校 エネルギー(kcal)	中学校 蛋白質(g)
1	木	**ココア揚げパン(乳)**　牛乳 ミートボールのトマト煮　ポトフ **冷凍パイン**	牛乳　ミートボール フランクフルト	コッペパン　さとう　油 オリーブ油　じゃがいも	にんにく　たまねぎ　マッシュルーム トマト　トマトピューレー　パセリ にんじん　**キャベツ**　パイン	662	22.1	821	27.1
2	金	**わかめごはん**　牛乳 **鶏のから揚げ**　ごぼうサラダ のっぺい汁	わかめ　牛乳　とり肉　豆腐	こめ　でんぷん　油 焙煎ごまドレッシング　さといも	ごぼう　にんじん　きゅうり キャベツ　だいこん 干ししいたけ　ねぎ	660	25.6	844	31.6
5	月	ツイストパン(乳)　牛乳 コロッケ　アスパラのサラダ **コーンスープ(乳)**	牛乳　ベーコン	ツイストパン　コロッケ　油 香りごまドレッシング	アスパラガス　**キャベツ**　にんじん **たまねぎ**　クリームコーン　コーン パセリ	811	22.9	997	28.0
6	火	**カレーうどん**　牛乳 たこやき　もやしサラダ	ぶた肉　油揚げ　牛乳	うどん　さとう　タコdeたこ焼 油　香味塩ドレッシング	たまねぎ　にんじん　ねぎ こまつな　もやし　キャベツ きゅうり	673	23.3	894	29.8
7	水	ごはん　牛乳 あじの詩仙焼き　ナムル スタミナスープ	牛乳　あじ　とり肉	**こめ**　油　ごま油　さとう 白ごま	もやし　ほうれんそう　にんじん にんにく　はくさい　しめじ　ねぎ にら	544	26.9	704	33.2
8	木	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　干ししいたけ はくさい　ねぎ	655	24.2	867	30.8
9	金	**そぼろごはん**　牛乳 白身魚フリッター たまねぎのサラダ　わかめスープ	ぶた肉　とり肉　牛乳 白身魚フリッター　わかめ かまぼこ	**こめ**　さとう　油 香味中華ドレッシング　ごま油	**たまねぎ**　にんじん　**キャベツ** **きゅうり**　ねぎ　チンゲンサイ	643	23.4	856	30.4
12	月	ライスボール(乳)　牛乳 タンドリーチキン(乳) キャベツのサラダ　肉団子スープ	牛乳　タンドリーチキン ミートボール	ライスボール　油 和風ドレッシング　はるさめ	キャベツ　きゅうり　にんじん はくさい　ねぎ	605	27.3	746	33.3
13	火	ごはん　牛乳 ほっけの照り焼き こんにゃくサラダ　**キムチスープ**	牛乳　ほっけ　とり肉	こめ　油　こんにゃく 玉ねぎドレッシング　でんぷん	**キャベツ**　にんじん　**きゅうり** **たまねぎ**　にら　はくさい	556	25.0	720	31.1
14	水	ごはん　牛乳 豚肉のねぎソース ほうれんそうのサラダ　田舎汁	牛乳　ぶた肉　生揚げ　白みそ 赤みそ	**こめ**　でんぷん　油　さとう ごま油　焙煎ごまドレッシング こんにゃく	しょうが　にんにく　ねぎ ほうれんそう　にんじん　もやし だいこん　ごぼう	714	26.9	909	33.2
15	木	ごはん　牛乳　**春巻き** マーボー豆腐　白菜スープ	牛乳　春巻き　豆腐　ぶた肉 赤みそ　とり肉	こめ　油　さとう　でんぷん ごま油	しょうが　にんにく　にんじん 干ししいたけ　ねぎ　にら たまねぎ　はくさい	641	22.1	853	27.8
16	金	ひじきごはん　牛乳 赤魚の白醤油焼き きゃべつのごまあえ　沢煮椀 毎月19日は食育の日 ～和食を見直そう～	とり肉　ひじき　油揚げ　牛乳 赤魚	**こめ**　さとう　油　白ごま	にんじん　ごぼう　えだまめ きゃべつ　もやし　たけのこ だいこん　ねぎ　干ししいたけ	562	27.7	728	34.4
19	月	バターロール(乳)　牛乳 **ハンバーグ**　春雨サラダ **ワンタンスープ**	牛乳　ハンバーグ　ぶた肉 なると	バターロール　さとう　はるさめ ごま油　白ごま　ワンタン	にんじん　キャベツ　きゅうり たまねぎ　もやし　にら 干ししいたけ	696	26.2	864	32.4
20	火	**ラーメン**　牛乳 **はんぺんチーズフライ(乳)(卵)** 小松菜のサラダ　ももゼリー	焼き豚　なると　牛乳 はんぺんチーズフライ	ホット中華めん　油 香味塩ドレッシング 白桃フレッシュ	にんじん　ねぎ　しなちく ほうれんそう　こまつな　もやし	694	26.0	860	32.3
21	水	ごはん　牛乳 いかのかりん揚げ　中華和え　**とん汁**	牛乳　いかスティック　ぶた肉 豆腐　白みそ　赤みそ	**こめ**　油　さとう　ごま油 さといも　こんにゃく	キャベツ　にんじん　もやし ごぼう　だいこん　ねぎ	579	24.1	770	31.4
22	木	**キムチチャーハン**　牛乳 えびしゅうまい(卵)　わかめサラダ チンゲン菜のスープ	焼き豚　牛乳　えびしゅうまい わかめ　とり肉	こめ　ごま油 香味中華ドレッシング　でんぷん	ねぎ　キムチ　にんじん　にんにく **キャベツ**　きゅうり　干ししいたけ たまねぎ　チンゲンサイ	582	21.6	728	26.0
23	金	ごはん　牛乳 ウィンナードック　**カレー(乳)** フルーツカクテル	牛乳　ウィンナードック ぶた肉　チーズ	**こめ**　油　**じゃがいも** りんごゼリー	にんじん　**たまねぎ**　にんにく **しょうが**　みかん　もも　パイン	791	22.8	982	28.0
26	月	こどもパン (乳)　牛乳 チキンカツ　コーンサラダ **ミネストローネ**	牛乳　チキンカツ　ベーコン	こどもパン　油 香りごまドレッシング **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	720	25.0	877	30.3
27	火	ごはん　牛乳 さばの紀州焼き　グリーンサラダ **いも団子汁**	牛乳　さば　とり肉	こめ　油　焙煎ごまドレッシング いももち	ブロッコリー　**キャベツ**　にんじん きゅうり　ごぼう　だいこん　ねぎ	689	22.9	876	28.2
28	水	えだまめごはん　牛乳 **ほたてフライ**　大根サラダ もやしスープ	とり肉　牛乳　ほたてフライ ベーコン	**こめ**　さとう　油 玉ねぎドレッシング	えだまめ　干ししいたけ　にんじん だいこん　きゅうり　たまねぎ もやし　にら	596	20.9	780	26.7
29	木	ごはん　牛乳 ポテトとお米のささみカツ 豚肉と玉ねぎの炒め物　けんちん汁	牛乳　ポテトとお米のささみカツ ぶた肉　豆腐　油揚げ	こめ　油　糸こんにゃく　さとう でんぷん　さといも	たまねぎ　にんじん　さやいんげん ごぼう　だいこん　ねぎ	662	31.3	850	38.6
30	金	ごはん　牛乳 魚のごまだれかけ　おひたし 春雨スープ	牛乳　たら　ハム	**こめ**　油　白ごま　さとう はるさめ	ほうれんそう　もやし　にんじん 干ししいたけ　はくさい　ねぎ にら	600	23.9	775	29.8
					平均栄養量	652	24.6	832	30.7
					基準栄養量	650	22～32	830	27～41

＊　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。
＊　▢■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。

6月給食だより

6月は『食育月間』です！

「食育」で生きる力を育もう

生きていく上で欠かすことのできない「食べること」。生涯にわたって健康で心豊かに暮らしていくためには、子どものころから、食に関する知識を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことが重要です。毎年6月は国が定める「食育月間」です。よりよい食生活を目指して、できることから取り組んでみませんか？

家庭で取り組みたい「食育」