



れい わ ねん

令和6年

がつ

6月

がっ こう きゅうしよく 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 献立名 太字の献立は小針小学校のリクエストです。	おもさいりょう 主な材料とその働き			えいようりょう 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			
							I1補+ (kcal)	蛋白質 (g)	I1補+ (kcal)	蛋白質 (g)		
3	月		ツイストパン(乳) 牛乳 ポテトとお米のささみカツ 焼きそば 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 ぶた肉 あおのり ベーコン	ツイストパン 油 中華めん	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん チンゲンサイ	705	26.0	844	31.1		
4	火		ひじきごはん 牛乳 いかフライ こんにやくサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ 大豆 いかフライ 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ さとう 油 こんにやく 中華ドレッシング	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ こまつな	632	25.2	830	30.2		
5	水		ごはん 牛乳 豚肉のねぎソース 大根サラダ キムチスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ でんぶん 油 さとう ごま油 香りごまドレッシング	しょうが にんにく ねぎ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ にら はくさい	657	25.4	821	30.0		
6	木		バターロール(乳) 牛乳 とり肉のトマトソース コーンサラダ 肉団子スープ もものタルト	牛乳 とり肉 ミートボール	バターロール さとう オリーブ油 コールスロウドレッシング はるさめ もものタルト	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン はくさい ねぎ	789	30.6	901	37.0		
7	金		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 でんぶん ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら アップルソース ねぎ チンゲンサイ	655	24.1	843	30.3		
10	月		こどもパン(乳) 牛乳 メンチカツ ブロッコリーのサラダ クリームシチュー(乳)	牛乳 メンチカツ とり肉 チーズ	こどもパン 油 焼煎ごまドレッシング じゃがいも	ブロッコリー にんじん たまねぎ	791	28.7	968	34.2		
11	火		けんちんうどん 牛乳 笹かまのいそべ揚げ 小松菜のサラダ 冷凍りんご	牛乳 とり肉 油揚げ 笹かまぼこ あおのり	うどん さといも さとう こむぎこ 油 塩中華ドレッシング	だいこん にんじん ねぎ ごぼう こまつな もやし りんご	687	25.8	791	28.8		
12	水		ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース えび団子スープ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 えびボール	こめ 油 さとう でんぶん	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	629	23.1	807	27.9		
13	木		キムチチャーハン 牛乳 しゅうまい 中華サラダ 春雨スープ	牛乳 焼き豚 ポークしゅうまい ハム	こめ ごま油 中華ドレッシング はるさめ	ねぎ キムチ にんじん にんにく キャベツ もやし 干しいたけ にら はくさい	615	22.5	741	26.0		
14	金		ごはん 牛乳 あじ竜田揚げ キャベツのサラダ 田舎汁 味付のり	牛乳 あじ竜田揚げ 厚揚げ 白みそ 赤みそ 味付のり	こめ 油 香りごまドレッシング こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	628	22.6	787	26.7		
17	月		メロンパン(乳) 牛乳 ハンバーグ もやしサラダ コーンスープ(乳)	牛乳 ハンバーグ ベーコン	メロンパン さとう 油 和風ドレッシング	もやし 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	747	24.7	909	29.8		
18	火		みそラーメン 牛乳 はんぺんチーズフライ (乳)(卵) たまねぎのサラダ 中学校 味付小魚	牛乳 ぶた肉 赤みそ はんぺんチーズフライ 味付小魚(中学校)	ホット中華めん 油 焼煎ごまドレッシング	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にら コーン キャベツ きゅうり	756	31.7	870	35.5		
19	水		ごはん 牛乳 さばの紀州焼き 厚揚げのそぼろ煮 沢煮椀	牛乳 さば ぶた肉 厚揚げ とり肉	こめ 油 さとう でんぶん	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん たけのこ だいこん ねぎ	687	27.4	845	32.4		
20	木		わかめごはん 牛乳 鶏のから揚げ 切干大根サラダ のっぺい汁	牛乳 わかめ とり肉 豆腐	こめ でんぶん 油 中華ドレッシング さといも	きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり だいこん 干しいたけ ねぎ	628	25.6	776	30.0		
21	金		ごはん 牛乳 コーンフライ カレー(乳) フルーツカクテル	牛乳 コーンフライ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも みかんゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイナップル	743	22.1	949	26.5		
24	月		コッペパン(乳) のむヨーグルト(乳) 白身魚フライ グリーンサラダ ミネストローネ	のむヨーグルト 白身魚フライ ベーコン	コッペパン 油 玉ねぎドレッシング じゃがいも シエルマカロニ	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ トマト トマトピューレー	636	21.1	760	25.7		
25	火		そぼろごはん 牛乳 厚焼きたまご(卵) ごぼうサラダ もやしスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 厚焼きたまご ベーコン	こめ さとう 油 香りごまドレッシング	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ もやし にら	628	22.9	799	27.5		
26	水		ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ おひたし いも団子汁	牛乳 とり肉	こめ でんぶん 油 さとう いももち	レモン こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	636	24.5	785	29.0		
27	木		ごはん 牛乳 ほたてフライ マーボー豆腐 たまごスープ(卵)	牛乳 ほたてフライ 豆腐 ぶた肉 赤みそ とり肉 たまご	こめ 油 さとう でんぶん ごま油	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ ねぎ にら はくさい	607	24.7	773	29.8		
28	金		ごはん 牛乳 魚のごまだれかけ わかめサラダ とん汁	牛乳 たら わかめ ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 白ごま さとう 和風ドレッシング さといも こんにやく	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	642	25.6	807	30.1		
* 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。 * 小皿の表示は、乳・卵を使用している献立です。 参考にしてください。							へいきんえいようりょう 平均栄養量		675	25.2	830	29.9
							きじゅんえいようりょう 基準栄養量		650	22~32	830	27~41

6月給食だより

6月給食だより

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」

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。また、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たいかがですか？

