

# 平成29年 6月学校給食予定献立表

千代田町学校給食センター

日/曜	こんだてめい		ぎゆうにゆう	しょくひんめい						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g
	しゅしょく	ふくしょく		あか		みどり		きいろ				
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実			
1木	クロワッサン	たらこスパゲティ ハムチーズピカタ はなやさいサラダ(ド)	○	いか たらこ ハム たまご	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり カリフラワー	クロワッサン スパゲティ	サラダあぶら バター ドレッシング	637 856	24.7 33.4	30.8 41.6
2金	ごはん	おうごんに うめわかめサラダ(ド) オレンジ	○	なまあげ ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	こんにやく たまねぎ たけのこ コーン キャベツ きゅうり うめ オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら ドレッシング	626 836	22.0 29.6	17.0 23.7
5月	ごはん	いかにのねぎしおやき ごもくまめ いなかじる	○	いか あぶらあげ だいたく ちくわ なまあげ みそ	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん こまつな	ねぎ しょうが ごぼう れんこん こんにやく だいこん	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら サラダあぶら	626 848	22.0 37.0	16.2 22.4
6火	ソフトフランスパン チョコクリーム	ブラウンシチュー ツナサラダ(ド) グレープフルーツ	○	とりにく おから ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん パプリカ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり グレープフルーツ	パン チョコクリーム じゃがいも	サラダあぶら ドレッシング	613 823	21.4 29.1	23.8 32.7
7水	ごはん	やきししやも(幼小2び・中3び) れんこんのきんぴら かきたまじる	○	さつまあげ たまご	ぎゆうにゆう ししやも	にんじん こまつな	れんこん こんにやく だいこん えのきたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごま サラダあぶら ごまあぶら	602 806	24.6 32.9	18.0 24.9
8木	せわりコッパン	スラッピージョー ごぼうサラダ やさいカレースープ	○	ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ セロリー ごぼう きゅうり だいこん キャベツ コーン	パン こむぎこ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま ドレッシング	584 782	23.2 31.4	23.1 31.6
9金	えだまめと さくらえびのごはん	ポークシュマイ(幼小1こ・小2こ・中3こ) そくせきづけ みそしる	○	あぶらあげ ぶたにく なまあげ みそ	ぎゆうにゆう さくらえび にぼし わかめ	にんじん	えだまめ えのきたけ れんこん しいたけ しょうが たまねぎ きゅうり だいこん	ごはん さとう パンこ こむぎこ <b>じゃがいも</b>	サラダあぶら ごま	607 819	23.8 32.4	18.1 24.9
12月	ごはん	あつやきたまご じゃこサラダ しんじゃがのそぼろに	○	たまご とりにく	ぎゆうにゆう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ しらたき しょうが	ごはん さとう <b>じゃがいも</b>	ごま ごまあぶら サラダあぶら	682 892	25.0 32.2	18.5 24.3
13火	はちみつパン	かぼちゃひきにくフライ やさいソテー ミネストローネ	○	ぶたにく ベーコン だいたく	ぎゆうにゆう チーズ	かぼちゃ こまつな にんじん トマト	たまねぎ もやし えのきたけ にんにく たまキャベツ セロリー	パン パンこ <b>じゃがいも</b> マカロニ	サラダあぶら オリーブあぶら	644 869	21.5 29.5	23.5 32.3
14水	ごはん	さばのみそに ごぼうのしやしききいため とうふとえのきのスープ	○	さば みそ ぶたにく とうふ	ぎゆうにゆう	ピーマン パプリカ こまつな	ごぼう しらたき たまねぎ だいこん しめじ えのきたけ	ごはん さとう	サラダあぶら ごま ごまあぶら	655 876	27.5 36.8	21.3 29.3
15木	みそラーメン 東小学校の リクエストメニュー	てりやきチキン こまつなサラダ クレープ	○	ぶたにく みそ とりにく ツナ	ぎゆうにゆう	にら にんじん こまつな	メンマ ねぎ コーン もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり	めん さとう クレープ	ごま ラーゆ ごまあぶら サラダあぶら	649 760	26.8 30.8	20.1 21.9
16金	ごはん	やきぎょうざ(幼小2こ・中3こ) はっぼうさい はるさめスープ	○	ぶたにく とりにく いか ハム うずらのたまご	ぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ にら	キャベツ たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ にんにく しょうが ねぎ	ごはん ぎょうざのかわ はるさめ かたくりこ	サラダあぶら ごまあぶら	644 859	23.9 32.5	18.5 25.7
19月	わかめごはん	さけのトマトマリネ だいこんサラダ(ド) コンソメスープ	○	さけ ベーコン	わかめ ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン トマト	<b>たまねぎ</b> だいこん きゅうり キャベツ コーン	ごはん	サラダあぶら オリーブあぶら ドレッシング	675 893	21.3 28.6	25.2 33.6
20火	サンドパン	ハンバーグバーベキューソース グリーンサラダ(ド) コーンチャウダー	○	ぶたにく とりにく ベーコン	ジョア ぎゆうにゆう チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	パン パンこ さとう かたくりこ <b>じゃがいも</b>	ドレッシング	631 793	26.8 32.7	21.2 27.4
21水	ごはん	いわしのしょうがに きりぼしだいこんのにつけ なめこじる	○	いわし ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん	しょうが だいこん しいたけ なめこ ねぎ	ごはん さとう	サラダあぶら	612 823	23.6 32.1	17.6 24.7
22木	ツイストロールパン	ぶたにくのワインソースに ポテトサラダ おおむぎのスープ	○	ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ りんご マッシュルーム きゅうり レタス セロリー	パン さとう <b>じゃがいも</b> おおむぎ	ドレッシング マヨネーズ	682 870	25.9 33.5	31.2 40.9
23金	むぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ(ド) メロン	○	とりにく	ぎゆうにゆう だしふんにゆう わかめ くわかめ とさかり	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン メロン	むぎごはん <b>じゃがいも</b>	ドレッシング	677 899	22.4 29.5	18.6 25.9
26月	ごはん	ビビンバ(にくみそ・ナムル) もずくのサンラータン ミニゼリーりんご	○	ぶたにく おから とりにく とうふ たまご	ぎゆうにゆう もずく	ほうれんそう にんじん	こんにやく にんにく ぜんまい キャベツ もやし ねぎ しいたけ たけのこ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	653 868	27.0 36.4	19.9 27.7
27火	しょくパン	アスパラとミートボールのシチュー オムレツケチャップソース カラフルサラダ(ド)	○	とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう なまクリーム	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ アスパラガス マッシュルーム	パン <b>じゃがいも</b> パンこ かたくりこ さとう	ドレッシング バター	684 880	24.6 32.4	27.7 36.7
28水	ごはん	ジャージャンどうふ きのこのキムチあえ カットパイ	○	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん	ねぎ キャベツ たけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり えのきたけ しめじ こんにやく バインアップル	ごはん さとう かたくりこ	サラダあぶら ごまあぶら	649 861	24.9 33.5	21.1 29.0
29木	アップルパン	きつねうどん ちくわのいそべあげ いんげんのごまあえ	○	あぶらあげ ちくわ	ぎゆうにゆう あおのり	にんじん いんげん	りんご ねぎ だいこん しいたけ キャベツ	パン うどん こむぎこ さとう かたくりこ	ごま サラダあぶら	573 770	24.0 32.3	19.2 14.7
30金	ごはん	ぶたどんのご ピリからきゅうり こうやどうふのみそしる	○	ぶたにく こうやどうふ みそ	ぎゆうにゆう にぼし	にんじん	しらたき たまねぎ しょうが きゅうり もやし えのきたけ	ごはん さとう <b>じゃがいも</b>	サラダあぶら ラーゆ	643 863	26.3 35.5	19.4 26.7

(ド)・・・ボトルドレッシング (ソ)・・・ボトルソース

- ◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。
- ◎はしは、まいにちあらってもってきましょう。
- ◎6月の給食費引き落とし日は6月15日(木)・26日(月)です。
- ★太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。



がつ しょくいくけっかん  
6月は食育月間です

