

6月4日~10日は
歯と口の健康習慣です



令和3年 6月学校給食予定献立表

千代田町立学校給食センター

日/曜	こんだて		おもなざいりょう と はたらき						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
	しゅしよくのみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちようしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(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火	きなこあげパン ぎゅうにゅう	にくだんご(こ1個小2個中3個) はなやさいサラダ ABCスープ	きなこ とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ カリフラワー きゅうり キャベツ	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら /エッグマヨネーズ	520 661	19.9 24.8	22.1 27.1	2.6 3.4
2水	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) わかめスープ (中のみ)オレンジ	ぶたにく だいたい	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	にんにく ぜんまい キャベツ ねぎ だいずもやし えのきたけ オレンジ	ごはん ごま ごまあぶら	573 725	23.9 29.3	19.4 22.9	1.8 2.5	
3木	パックうどん ぎゅうにゅう	ごもくうどんのしる たまごのしょうゆに しんたまねぎのわふうサラダ(ド)	とりにく あぶらあげ たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな	ねぎ だいこん ほししいたけ しょうが たまねぎ きゅうり もやし	うどん さとう ドレッシング	571 705	25.8 29.7	20.7 23.2	3.5 4.4	
4金	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろに おかかあえ みそしる	なまあげ とりにく かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん こまつな	たまねぎ コーン ほししいたけ ねぎ グリーンピース もやし キャベツ だいこん	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	574 718	23.3 28.4	17.1 19.8	2.1 2.6	
7月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのカレーしょうゆやき きりぼしだいこんのにつけ にらたまスープ	とりにく あぶらあげ ちくわ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく きりぼしだいこん ほししいたけ にら コーン たまねぎ	ごはん はちみつ さとう かたくりこ	585 723	29.3 35.2	14.3 16.1	2.0 2.7	
8火	ミルクパン ぎゅうにゅう	だいたいとペンネのミートソースに フレンチサラダ あまなつ	だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツきゅうり あまなつ	パン ペンネ さとう	640 794	27.9 34.4	23.2 27.9	2.6 3.3	
9水	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(こ1本小中2本)(ソ) わかめときゅうりのすのもの みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ にぼし	にんじん	たまねぎ キャベツコーン マッシュルーム	ごはん パンこ さとう じゃがいも	589 734	21.4 25.7	18.0 21.1	2.5 3.2	
10木	こめっこぱん ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソースがけ キャベツとコーンのソテー クラムチャウダー	たまご ベーコン あさり	ぎゅうにゅう チーズ	トマト パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ キャベツコーン マッシュルーム	こめこパン さとう かたくりこ	613 766	29.9 36.6	23.3 28.1	3.2 4.1	
11金	入梅こんだて ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとごぼうのシャキシャキどんのぐ うめわかめサラダ みそしる	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ コーン キャベツ きゅうり うめ	ごはん しらたき さとう じゃがいも	634 795	25.0 30.6	21.4 25.4	2.2 2.8	
14月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたキムチいため きゅうりともやしのナムル ちゅうかコーンスープ	ぶたにく たまご ハム とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	はくさいキムチ もやし たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ しいたけ コーン	ごはん かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら	619 777	24.7 29.9	19.4 22.6	2.5 3.2	
15火	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー ごぼうサラダ かわちばんかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう きゅうり だいこん かわちばんかん	ナン じゃがいも あぶら ごまあぶら バター	526 661	23.4 29.1	23.2 28.0	2.0 2.5	
16水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ほうれんそういりたまごまき キャベツのかおりあえ しんじゃがいものそぼろに	たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ しょうが	ごはん じゃがいも しらたき さとう	615 767	22.1 26.7	15.5 17.6	2.6 3.3	
17木	コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー ゼリーミックス	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし パインアップル みかん もも	パン やきそばめん ゼリー	740 927	22.8 28.0	23.9 28.8	2.8 3.6	
18金	まごわやさしいこんだて ごはん ぎゅうにゅう	ひじきごはんのぐ いわしのしょうがに そくせきづけ みそしる	とりにく いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき にぼし	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	ほししいたけ さやえんどう たけのこ しょうが きゅうり だいこん たまねぎ	ごはん さとう あぶら ごま	571 721	23.7 28.8	17.5 20.5	3.0 3.8	
21月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき とりにくとこんにやくのピリからいため なめこじる	いか とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	543 677	28.5 35.1	11.9 13.1	2.1 2.8	
22火	パインパン ぎゅうにゅう	シチリアふうスパゲティ スペインふうオムレツ カラフルサラダ	ベーコン ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト パプリカ ブロッコリー	パインアップル にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲティ さとう	687 881	25.6 31.9	25.3 30.8	3.1 3.8	
23水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに くわわかめのきんぴら かきたまじる	さば みそ さつまあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう くわわかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ	644 805	25.1 30.6	20.8 24.7	3.1 4.0	
24木	サンドパン ぎゅうにゅう	キャベツいりメンチカツ グリーンサラダ ミネストローネ	とりにく ぶたにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ きゅうり キャベツ レモン にんにく セロリー	あぶら パン パンこ さとう マカロニ じゃがいも	612 726	21.8 25.1	24.4 27.3	3.2 3.8	
25金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー ツナいりだいこんサラダ オレンジ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ ブルーン だいこん きゅうり オレンジ	あぶら むぎごはん じゃがいも	693 873	23.1 28.2	21.2 25.9	2.5 2.9	
28月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーなす やきぎょうざ(こ小2個中3個) ひじきのナムル	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	なす たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	ごはん さとう あぶら ごまあぶら ごま	577 719	23.2 27.9	15.1 17.3	2.0 2.5	
29火	ツイストパン ぎゅうにゅう	チーズオムレツ しんごぼうのブラウンシチュー コールスローサラダ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも	607 751	24.4 29.3	25.1 30.0	3.0 3.9	
30水	ごはん ぎゅうにゅう	アジのやくみソースがけ しおこんぶあえ やさいたっぷりみそしる	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし	かぼちゃ にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	594 747	26.5 32.6	16.1 18.7	2.1 2.6	



(ド)・・・ポトルドレッシング (ソ)・・・ポトルソース
 ◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさしいサラダは、すべてねつしよりにしています。 上段；小学校
 ◎はしは毎日あらってもってきましょう。 ◎6月分の給食費引き落とし日は6月30日(水)です。 下段；中学校
 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。