

6月4日～10日は
歯と口の健康習慣です



令和元年

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	こんだてめい		ぎゆうにゆう	しよくひんめい						エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
	しゆしよく	ふくしよく		あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ ねつやちからになる				
				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			
3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(中のみ) オレンジ	○	ぶたにく おから 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 ぜんまい にんにく キャベツ もやし しいたけ たけのこ ねぎ (中のみ) オレンジ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	642	25.5	20.7
4火	ソフトフランスパン チョコクリーム	チリコンカン ごぼうサラダ ABCスープ	○	ぶたにく いんげんまめ だいず ひよこまめ うずらのたまご ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん いんげん	たまねぎ コーン ごぼう きゅうり だいこん キャベツ	パン チョコクリーム マカロニ じゃがいも	オリーブオイル ドレッシング	679	25.3	29.8
5水	ごはん	やきぎょうぎ(こ小2個、中3個) はっぼうさい えびだんごとはるさめのスープ	○	ぶたにく とりにく いか うずらのたまご えび たら	ぎゆうにゆう おきあみ	にんじん たら チンゲンサイ ほうれんそう	キャベツ はくさい たけのこ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ きくらげ	ごはん ぎょうぎのかわ はるさめ さとう	あぶら	656	24.0	19.8
6木	ごもくうどん [うどんしる パックうどん]	ししゃもフリッター(こ小2尾、中3尾) きんぴらごぼう	○	なると とりにく	ぎゆうにゆう ししゃも あおさ	にんじん こまつな	ねぎ だいこん しいたけ しょうが ごぼう こんにやく	うどん こむぎこ さとう さといも	ごま ごまあぶら あぶら	650	24.3	22.2
7金	パン	チーズオムレツ アーモンドサラダ(ド) だいずとペンネのミートソースに	○	だいず ぶたにく おから たまご	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん ピーマン トマト	パンアップル たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり こんにやく	パン さとう ペンネ	アーモンド ドレッシング あぶら	701	29.9	29.6
10月	ごはん 【入梅献立】	いわしのうめにごもくまめ とんじる	○	いわし だいず とりにく とうふ ぶたにく みそ	ぎゆうにゆう こんぶ	にんじん	うめ こんにやく ごぼう だいこん ねぎ れんこん	ごはん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	656	27.2	20.2
11火	せわりコッペパン	やきそば だいこんサラダ(ド) グレープフルーツ	○	ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん たら	キャベツ もやし だいこん きゅうり グレープフルーツ	パン やきそばめん	ドレッシング あぶら	702	23.3	21.7
12水	ゆかりごはん	フヨウハイ じゃこサラダ しんじゃがのなんばんに	○	たまご かに ぶたにく なまあげ	ぎゆうにゆう わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン	キャベツ しいたけ たまねぎ しめじ きゅうり もやし	ごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	664	23.1	17.0
13木	くろパン	かぼちゃひきにくフライ パターコーン おおむぎとレタスのスープ	○	ぶたにく ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	かぼちゃ コーン たまねぎ レタス セロリー	パン こむぎこ パンこ おおむぎ じゃがいも	あぶら バター	642	20.1	23.5
14金	むぎごはん	チキンカレー かいそうサラダ(ド) さくらんぼゼリー	○	とりにく	ぎゆうにゆう ヨーグルト かいそう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし ブルーン キャベツ きゅうり コーン	むぎごはん じゃがいも こむぎこ ゼリー	あぶら ドレッシング	697	22.0	17.3
17月	わかめごはん	さけのトマトマリネ しおごぶあえ いなかじる	○	さけ みそ なまあげ	ぎゆうにゆう わかめ こんぶ	トマト ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり こんにやく だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら オリーブオイル ごま ごまあぶら	773	26.3	31.3
18火	こめこパン	とりにくとマカロニのクリームに ハムチーズピカタ にんじんサラダ	○	とりにく ハム たまご ツナ	ぎゆうにゆう チーズ ヨーグルト	にんじん	マッシュルーム たまねぎ えだまめ だいこん	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ	658	30.0	11.3
19水	ごはん 【まごわやさしい献立】	さばのみそに ごぼうとしめじのしゃきしゃきいため ごじる	○	さば みそ ぶたにく とうふ だいず みそ	ぎゆうにゆう きわかめ	ピーマン にんじん たら	しらたき たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	741	29.5	24.9
20木	ツイストパン	とりにくマーマレードソース ポテトサラダ こんさいのカレースープ(中のみ) ヨーグルト	○	とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう (中のみ) ヨーグルト	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ れんこん たまねぎ もやし しめじ	パン マーマレード かたくりこ じゃがいも さとう	マヨネーズ	643	27.3	23.5
21金	はつがげんまいごはん	マーボーなす くきわかめのサラダ(ド) 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 くきわかめ にぼし	ピーマン にんじん	なす たまねぎ きゅうり もやし	はつがげんまいごはん さとう はるさめ じゃがいも	ドレッシング	629	21.0	15.1
24月	ごはん	カミカミかきあげ いとこんのいりに どさんこじる	○	いか とりにく さけ たら	ぎゆうにゆう	パセリ みつば にんじん	ごぼう しらたき だいこん コーン たまねぎ	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごま	737	24.2	24.2
25火	クロワッサン	たらこスパゲティ にくだんご(こ小1個、中2個) グリーンサラダ(ド)	○	たらこ ぶたにく とりにく	ぎゆうにゆう	にんじん ブロッコリー	しめじ にんにく はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり	クロワッサン スパゲティ パンこ さとう	ドレッシング あぶら	709	26.2	30.5
26水	ごはん	ドライカレー チンゲンサイとたまごのスープ メロン	○	ぶたにく とりにく たまご	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	マッシュルーム コーン たまねぎ レーズン もやし しょうが にんにく メロン	ごはん かたくりこ こむぎこ	あぶら	691	27.6	26.0
27木	サンドパン	しろみさかなフライ(ソ) コールスローサラダ ミネストローネ	○	ホキ ベーコン	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン にんにく はくさい セロリー たまねぎ	パン こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも	あぶら オリーブオイル ドレッシング	627	23.5	26.0
28金	ごはん	しらすとわかめのたまごまき おうごんに おかかあえ	○	たまご ぶたにく なまあげ かつおぶし	ぎゆうにゆう しらす わかめ	ほうれんそう にんじん	こんにやく たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	680	27.1	20.8



(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。

◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

◎やさしいサラダは、すべてねつしよりしています。

◎6月分の給食費引き落とし日は7月1日(月)です。

上段：小学校

下段：中学校