

6月4日～10日は
歯と口の健康習慣です



令和4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水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき いとこんにやくのいりに あつあげとこまつなのみそしる	さば とりにく あつあげ にぼし	ぎゅうにゅう	みつば にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ	ごはん しらたき さとう じゃがいも	あぶら いりごま	629 775	28.9 34.6	21.5 25.0	1.8 2.3
2木	ゆめロール ぎゅうにゅう	オムレツケチャップソース コールスローサラダ ミートボールとやさいのスープ	オムレツ ミートボール	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり とうもろこし	パン かたくりこ	ドレッシング	592 739	22.4 27.1	25.4 30.9	2.7 3.6
3金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ) ビビンバ(ナムル) わかめスープ	ぶたにく だいたい こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし えのきたけ ねぎ にんにく	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	580 726	24.5 29.9	20.3 24.2	1.6 2.2
6月	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(に①小②中②) ひじきに かぼちゃのみそしる	あぶらあげ とうふ にぼし	ぎゅうにゅう ひじき ししゃも	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ねぎ	ごはん こんにやく さとう	あぶら	643 804	23.5 28.3	21.8 26.1	2.4 3.0
7火	ブランコッペ ぎゅうにゅう	だいたいとパンネのミートソースに コーンサラダ オレンジ	だいたい ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんにく オレンジ	パン さとう ペンネマカロニ	あぶら	642 803	28.9 35.8	23.7 28.6	2.3 3.0
8水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 えびシューマイ(に①小②中③) バンサンスー	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま	706 901	29.0 36.5	24.6 30.5	2.3 3.1
9木	ミルクパン ぎゅうにゅう	たまごのしょうゆに アーモンドあえ わかめうどん	とりにく なると たまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	ねぎ ほししいたけ もやし しょうが しょうが にんにく	うどん さとう パン	アーモンド	549 606	25.3 28.0	15.7 16.6	3.4 4.0
10金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのカレーしょうゆやき くきわかめのきんぴら ニラたまスープ	とりにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら	ごぼう とうもろこし たまねぎ	ごはん さとう はちみつ こんにやく かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	573 705	26.9 32.0	14.8 16.6	3.1 4.0
13月	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ぐり わかめときゅうりのすのもの じゃがいもともやしのみそしる	ぶたにく あぶらあげ にぼし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ きゅうり もやし	ごはん しらたき さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	615 770	23.4 28.7	19.4 23.0	2.3 3.0
14火	きなこあげパン ぎゅうにゅう	にくだんご(に①小②中②) はなやさいサラダ ABC スープ	きなこ にくだんご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	カリフラワー きゅうり たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	508 605	20.2 22.9	21.0 23.8	2.6 3.3
15水	わかめ ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご キャベツのかおりあえ じゃがいものそぼろに	あつやきたまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ	わかめごはん じゃがいも さとう しらたき	あぶら	623 759	22.8 26.3	16.4 17.6	2.9 3.6
16木	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー ごぼうサラダ オレンジ	ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし オレンジ	じゃがいも さとう	ごまあぶら バター あぶら ノンエッグマヨネーズ	541 686	25.1 31.1	22.6 27.3	2.2 2.7
17金	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろに おかかあえ とんじる	あつあげ とりにく おかか ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース しいたけ とうもろこし キャベツ もやし ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	621 782	23.8 29.0	18.7 21.7	2.4 2.8
20月	ごはん ぎゅうにゅう	キムタクごはん ひじきとツナのいりどりナムル すいぎょうぎスープ	ぶたにく ツナ ぎょうぎ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	たくあん ほうさいキムチ ねぎ ほししいたけ もやし きゅうり キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	593 742	20.6 25.0	19.2 22.8	2.0 2.6
21火	パインパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン スペインオムレツ かいそうサラダ	ベーコン スペインオムレツ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら	623 794	23.1 28.3	22.5 27.2	2.5 3.4
22水	ごはん ぎゅうにゅう	いかのいりどりあげ きりぼしだいこんのにつけ やさいたっぷりみそしる	いかいりどりあげ あぶらあげ ちくわ にぼし	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ キャベツ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	603 755	23.2 28.1	16.6 19.5	2.2 2.8
23木	せわりコッパン ぎゅうにゅう	フランクフルトチリソースかけ ジャーマンポテト やさいスープ	フランクフルト ぶたにく ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし セロリー	コッパン じゃがいも	バター	576 714	24.6 30.3	24.8 30.1	3.3 4.2
24金	むぎごはん ぎゅうにゅう	チキンカレー じゃこサラダ かわちばんかん	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク わかめ こざかな	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり もやし にんにく しょうが かわちばんかん	むぎごはん じゃがいも さとう	あぶら いりごま ごまあぶら	681 840	25.2 30.6	18.1 20.7	3.0 3.2
27月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーなす はるまき ちゅうかナムル	ぶたにく あつあげ はるまき	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす たまねぎ しいたけ だいこん もやし キャベツ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	623 803	19.7 24.0	22.0 27.0	2.2 2.9
28火	パーカーハウス 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	メンチカツ ベーコン だいたい	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり キャベツ レモン たまねぎ セロリー にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら オリブオイル	627 744	22.7 26.5	26.1 29.2	3.3 4.2
29水	ごはん ぎゅうにゅう	あじやくみソース キャベツのしおこぶあえ だいこんとわかめのみそしる	あじ	ぎゅうにゅう こんぶ にぼし わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ しょうが	ごはん かたくりこ さとう ふ	あぶら ごま ごまあぶら	559 694	25.5 30.1	15.0 17.2	2.2 2.8
30木	くろばん ぎゅうにゅう	やきそば たこナゲット(に小①中②) ゼリーミックス	ぶたにく たこナゲット	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし もも パイナップル みかん アセロラジュレ	パン やきそばのめん	あぶら	733 975	23.8 31.7	20.4 26.3	2.8 3.5



◎つごうでこんだてはへんこうになることがあります。 ◎やさいサラダは、すべてねつしよりにしています。
 ◎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(木)です。
 ◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。
 ☆6月は食育月間です。ご家庭でもふだんの食生活をふり返り、健康について考える機会にさせていただけると幸いです☆

上段：小学校
下段：中学校