



令和5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・豆制品	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	ブランコッペ ぎゅうにゅう	だいずとペンネのミートソースに コーンサラダ オレンジ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり にんにく	キャベツ にんにく	パン マカロニ さとう	あぶら	658	29.0	24.7	2.3
2金	ごはん ぎゅうにゅう	ホイコーロー ピリからきゅうり ちゅうかコンスープ	ぶたにく ハム とうふ たまご	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ にんにく とうもろこし しょうが	ごはん さとう かたくりこ さとう	ごまあぶら	615	25.1	19.3	1.6	
5月	わかめごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ごぼうサラダ じゃがいものそぼろに	たまごやき とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ しらたき しょうが	ごはん さとう じゃがいも しらたき	ハエッグマヨネーズ あぶら	672	23.1	20.2	2.7	
6火	パインパン 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 にら	キャベツ もやし もも パナップル みかん	パン やきそばのめん マスカットゼリー	あぶら	713	25.1	24.0	3.2	
7水	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) サンラータンスープ	ぶたにく だいず とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	キャベツ だいず もやし ほししいたけ にんにく たけのこ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごま いり ごまあぶら	625	28.4	22.1	1.7	
8木	きなこあげパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン はなやさいサラダ マカロニスープ	きなこ てりやきチキン ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	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 セロリー	パン さとう マカロニ じゃがいも	あぶら ハエッグマヨネーズ	564	24.5	23.8	2.7	
9金	ごはん ぎゅうにゅう	ひじきごはんのぐ あじのスタミナづけ いなかじる	とりにく あじスタミナづけ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう こまつな	ほししいたけ ねぎ たけのこ だいこん ごぼう	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら	610	29.0	16.8	2.5	
12月	ごはん ぎゅうにゅう	給食で日本一周! 広島県 がんす レモンサラダ ごじる	がんす だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン ねぎ だいこん	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	649	23.9	20.8	1.9	
13火	ぶどうパン ぎゅうにゅう	とりにくとマカロニのクリームに キャベツとインゲンのソテー グレープフルーツ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん さやいんげん ピーマン	とうもろこし たまねぎ マッシュルーム キャベツ グレープフルーツ	パン マカロニ じゃがいも	あぶら	608	26.9	17.4	2.4	
14水	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろに だいこんのそくせきづけ あさりのみそしる	あつあげ あさり ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ グリーンピース ほししいたけ ねぎ とうもろこし だいこん きゅうり	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	612	26.9	19.3	2.7	
15木	ゆめロール ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードやき コールスローサラダ ミネストローネ	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく	パン じゃがいも マカロニ	オリブオイル ドレッシング	601	30.2	22.2	2.3	
16金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに くきわかめのきんぴら キムチーズにくじゃが	さつまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ チーズ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ はくさいキムチ にんにく	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	693	30.4	21.8	3.3	
19月	ごはん ぎゅうにゅう	チンジャオロース きゅうりともやしのナムル チンゲンサイとたまごのスープ	ぶたにく たまご とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ きゅうり もやし ねぎ えのきたけ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま ら一ゆ	612	25.7	20.4	1.5	
20火	ココアパン ぎゅうにゅう	シーフードスパゲティ カラフルサラダ うめゼリー	いか ツナ あさり えび	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン スパゲティ さとう ゼリー	あぶら	610	24.0	16.5	2.6	
21水	ごはん ぎゅうにゅう	ポークしゅうまい(こ①小②中③) いかくんサラダ マーボーどうふ	シューマイ いかくんせい どうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	だいこん きゅうり キャベツ セロリー たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	712	30.5	26.1	2.4	
22木	コッペパン ぎゅうにゅう	スラッピースョー アーモンドサラダ オニオンスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	パン こむぎこ さとう	あぶら アーモンド	610	25.4	27.5	3.4	
23金	ごはん ぎゅうにゅう	給食で日本一周! 高知県 かつおのなんばんづけ キャベツともやしのいそかあえ ぐるに	とりにく かつお	ぎゅうにゅう のり ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん さやえんどう	ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん ぶなしめじ しょうが にんにく	ごはん かたくりこ じゃがいも さとう さつまいも こんにやく	あぶら ごま ごまあぶら	639	29.8	18.2	1.5	
26月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとごぼうのしやしきどんのぐ おかかあえ みそしる	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ もやし しらたき だいこん しいたけ	ごはん しらたき さとう じゃがいも ふ	ごまあぶら ごま	602	23.6	18.6	2.6	
27火	くろパン ジョア	ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうのごまマヨあえ クラムチャウダー	ベーコン あさり	ジョア ぎゅうにゅう チーズ	ほうれんそう にんじん	アパルビル きゅうり もやし キャベツ とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも	ごま ハエッグマヨネーズ	617	31.9	17.2	3.2	
28水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのやくみソースがけ きりぼしだいこんのにつけ いなかじる	あじ ちくわ あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ねぎ きりぼしだいこん だいこん ごぼう ほししいたけ しょうが	ごはん さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも	あぶら あぶら	683	30.1	21.1	2.4	
29木	ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー ひじきサラダ オレンジ	ぶたにく ぶたレバー	ぎゅうにゅう ひじき ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ しょうが にんにく	ナン じゃがいも さとう	ごまあぶら バター あぶら ハエッグマヨネーズ	589	27.6	24.3	2.4	
30金	ごはん ぎゅうにゅう	キムタクごはんのぐ はるさめサラダ すいぎょうぎスープ	ぶたにく ぎょうぎ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん にら	たくあん はくさいキムチ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし もやし しいたけ	ごはん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	604	19.6	19.1	2.0	
										757	23.4	22.8	2.7



◎献立は都合で変更になることがあります。 ◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。

◎はしは毎日洗って持ってきましょう。 ◎6月分の給食費引き落とし日は6月30日(金)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いただけると幸いです☆

上段：小学校
下段：中学校