

平成30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 じ よ く	ふ く し よ く		あか		みどり		きいろ				
				からだをつくる		からだのちょうしをととのえる		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・麵 いも・砂糖	6群 油脂 種実			
1 金	ごはん ☆ふりかけ	しらすとわかめのたまごまき きのこのキムチあえ いなかじる	○	たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゆう しらす わかめ	にんじん こまつな	こんにやく きゅうり えのきたけ しめじ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう	ごまあぶら	612	22.5	17.6
4 月	ごはん てんどんのタレ	☆かみかみかきあげ ☆ごもくまめ すましじる	○	いか だいず とりにく なると とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん パセリ みつば	たまねぎ ごぼう こんにやく しめじ	ごはん こむぎこ	あぶら	687	23.5	23.8
5 火	ツイストパン	オムレツケチャップソース ☆アーモンドサラダ (ド) アスパラとミートボールのシチュー	○	たまご ぶたにく とりにく	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	パン さとう じゃがいも パンこ	アーモンド ドレッシング バター	667	24.6	28.2
6 水	ごはん まごわやさしい献立	☆ホキのケイジャンやき ☆くわかめのきんぴら ☆ごじる	○	ホキ さつまあげ だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう くわかめ	にんじん	こんにやく ごぼう ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	615	29.5	16.3
7 木	☆ソフトフランスパン いちごジャム	ぶたにくワインソースに ポテトカップのグラタン ☆こんさいのカレースープ	○	ぶたにく	ぎゅうにゆう チーズ	ほうれんそう にんじん パセリ	たまねぎ りんご マッシュルーム れんこん たまねぎ	パン ジャム こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	666	25.8	22.6
8 金	ごはん	☆いかのねぎしおやき ☆ごぼうのしゃきしゃきいため ちゅうかコーンスープ	○	いか ぶたにく ハム とうふ	ぎゅうにゆう	ピーマン パプリカ にんじん	ねぎ しょうが ごぼう しらたき たまねぎ しいたけ コーン	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	623	26.5	15.8
11 月	ごはん 入梅献立	いりどりさつまあげ (2こ) ☆うめわかめサラダ (ド) しんじゃがのなんばんに	○	さかなのすりみ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゆう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ えだまめ コーン きゅうり うめ たまねぎ	ごはん じゃがいも さとう	ドレッシング	676	24.1	16.3
12 火	ぶどうパン	たらこスパゲティ カラフルサラダ (ド) かわちばんかん	○	いか たらこ	ぎゅうにゆう チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	ぶどう にんにく たまねぎ ほうきさい しめじ キャベツ コーン かわちばんかん	パン スパゲティ	バター あぶら ドレッシング	612	23.1	17.8
13 水	ごはん	ビビンバ (にくみそ・ナムル) サンラータン	○	ぶたにく おから とりにく とうふ	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	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	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	610	23.9	17.9
14 木	せわりコッパパン	スラッピージョー ☆ごぼうサラダ たまごスープ	○	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	たまねぎ セロリー ごぼう きゅうり だいこん	パン こむぎこ さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら ドレッシング	587	24.6	24.7
15 金	ごはん	さんまのしょうがに ☆きりぼしだいこんのにつけ とんじる	○	さんま ちくわ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	しょうが だいこん しいたけ ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	693	25.6	23.7
18 月	ごはん	ポークシュウマイ (幼小2こ・中3こ) はっぼうさい もずくスープ	○	ぶたにく いか うずらのたまご	ぎゅうにゆう もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが ねぎ キャベツ しいたけ きくらげ にんにく	ごはん さとう パンこ シュウマイのかわ	あぶら ごまあぶら	609	23.5	18.9
19 火	ライむぎパン りんごジャム 食育の日献立	ヨーヅキ (ロシアふうミートボール) (2こ) ポテトサラダ ボルシチ	○	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゆう なまクリーム	トマト にんじん パセリ	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ だいこん ピーツ	パン ジャム もちごめ じゃがいも	マヨネーズ バター	668	22.8	26.5
20 水	ごはん	すきやきふうに きゅうりともやしのピリからあえ オレンジ	○	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゆう	にんじん	しらたき ねぎ ほうきさい きゅうり もやし オレンジ	ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら ラー油	655	21.2	25.6
21 木	きつねうどん (バックうどん)	☆わかさぎフリッター (幼小2び・中3び) キャベツとわかめのぬたあえ	○	あぶらあげ ぶたにく わかさぎ みそ	ぎゅうにゆう おきあみ あおさ わかめ	にんじん	ねぎ しいたけ しめじ キャベツ	うどん こむぎこ かたくりこ こめこ さとう	あぶら	624	24.5	24.0
22 金	むぎごはん	チキンカレー ☆つぼづけあえ さくらんぼゼリー	○	とりにく	ぎゅうにゆう スキムミルク	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが つぼづけ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも	あぶら ごま	687	21.7	16.5
25 月	ごはん	いわしのうめに しんたまねぎのサラダ けんちんじる	○	いわし かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゆう のり わかめ	にんじん	うめ たまねぎ きゅうり もやし こんにやく だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	ドレッシング ごまあぶら	623	23.3	19.4
26 火	しよくパン ブルーベリージャム	しんじゃがのベーコンに コールスローサラダ ヨーグルト	○	ベーコン	ぎゅうにゆう ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも	バター ドレッシング	628	20.4	20.0
27 水	わかめごはん	☆やきししゃも (幼小2び・中3び) だいこんサラダ (ド) こうやどうふのみそしる	○	ツナ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゆう わかめ ししゃも にぼし	にんじん	だいこん きゅうり もやし たまねぎ	ごはん じゃがいも	ドレッシング	602	24.1	17.8
28 木	アップルパン	わかどりのマリネ (幼小1こ中2こ) やさしいソテー ABCスープ	○	とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん ピーマン こまつな	りんご たまねぎ もやし えのきたけ にんにく キャベツ	パン さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら	661	32.2	21.6
29 金	はつがげんまいごはん	ジャージャンどうふ ちゅうかサラダ カットパイ	○	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん	キャベツ ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり パインアップル	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	689	25.0	20.8

(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。 ◎やさしいサラダは、すべてねつしよりにしています。

◎はしは毎日あらって持ってきましょう。

◎6月分の給食費引き落とし日は7月2日(月)です。

☆マークの献立はかむかむメニューです。よくかんで食べましょう。 太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段：小学校
下段：中学校

