

6月4日～10日は
歯と口の健康習慣です



令和8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

	こ ン 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
			からだをつくる(あか)		からだのちよしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
	しゅしよくの のみもの	おかず	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月	ごはん ぎゅうにゅう	キムたくごはんのぐ はるさめサラダ すいぎょうざスープ	とりにく すいぎょうざ	ぎゅうにゅう	パプリカ にんじん なら チンゲンサイ	たくあん はくさいキムチ ねぎ きゅうり キャベツ 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	596 742	19.8 23.8	18.4 22.0	2.0 2.7
2火	世界の色でキックオフ! 「カナダ」 ブランコッペ ジョア(プレーン)	プーティン はなやさいのいろどりサラダ サーモンチャウダー	ぶたにく さけ	ジョア ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも フライドポテト	あぶら とうにゅうバター ホウワイルウ ドレッシング	664 845	24.9 30.7	21.8 28.4	2.3 2.9
3水	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 かつおぶし ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ほうれんそう	たまねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ もやし だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	605 755	25.8 31.3	20.4 24.1	1.9 2.3
4木	ミルクパン ぎゅうにゅう	いかソースフライ ごぼうサラダ おおむぎのスープ	ベーコン いかフライ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリー	パン さとう おおむぎ じゃがいも かたくりこ	あぶら ノエッグマヨネーズ	643 792	25.9 30.4	24.1 28.5	3.5 4.3
5金	むぎごはん ぎゅうにゅう	群馬県のしらすを使用! チキンカレー しらすサラダ あまなつ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ りんご にんにく しょうが もやし きゅうり とうもろこし あまなつ	むぎごはん じゃがいも しらす	あぶら ごまあぶら カレールウ	644 791	22.4 27.0	17.2 19.5	2.9 3.0
8月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのなんぶやき こうみづけ やさいたつぷりみそしる	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン かぼちゃ にんじん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり たくあん	ごはん さとう じゃがいも	ごま	625 783	26.0 32.0	21.8 26.0	2.6 3.1
9火	くろパン ぎゅうにゅう	みそラーメン(にこみ) かいそうサラダ やきぎょうざ(こ①小中②)	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん なら ブロッコリー	もやし はくさい ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン ラーメンのめん さとう	あぶら	612 732	25.8 30.7	20.1 23.5	3.3 4.0
10水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき キャベツのさっぱり けんちんじる	さば とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら	621 778	29.0 35.7	23.4 28.1	1.6 2.0
11木	ゆめロール ぎゅうにゅう	とりにくのバーベキューソース マカロニサラダ パンブキンポターージュ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが りんご レモン キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ ぶなしめじ	パン さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら ホウワイルウ ドレッシング	633 790	32.0 39.2	23.2 27.9	2.4 2.8
12金	ごはん ぎゅうにゅう	そぼろごはんのぐ じゃこサラダ いなかじる	とりにく だいず あつあげ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	しょうが きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう こんにやく じゃがいも	ごま ごまあぶら	632 792	27.0 32.8	20.3 24.0	2.6 3.3
15月	ごはん ぎゅうにゅう	入梅献立 いわしのしょうがに わかめともやしのうめサラダ こんさいのごまじる	あつあげ いわしのしょうがに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しょうが ねぎ	ごはん さつまいも じゃがいも	ドレッシング ごま あぶら	618 765	23.7 28.7	17.4 20.3	2.4 2.9
16火	キャラットパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン チキンナゲット(こ①小中②) フレンチサラダ	ベーコン チキンナゲット	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら	639 780	26.6 31.1	24.5 27.8	2.8 3.6
17水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご くきわかめのきんぴら にくどうふ	あつやきたまご さつまあげ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう たまねぎ ねぎ しいたけ	ごはん こんにやく さとう しらす	あぶら ごま ごまあぶら	669 839	30.3 37.5	24.0 28.9	3.4 4.1
18木	コッペパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのあかワインソースに コールスローサラダ しろいんげんまめのポターージュ	ぶたにく ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム りんご キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら ホウワイルウ ドレッシング	661 831	28.8 35.4	28.2 34.3	3.0 3.9
19金	ごはん ぎゅうにゅう	あじフライ いとこんにやくのいりに みそしる	とりにく あじフライ あぶらあげ こうやどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	みつば にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん	ごはん しらす さとう じゃがいも	あぶら ごま	657 824	25.4 30.8	29.7 36.3	2.2 2.9
22月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグわふうソース こんにやくとりにくのいためもの なめこじる	とりにく あぶらあげ とうふハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ねぎ しょうが なめこ	ごはん かたくりこ こんにやく さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	611 764	23.0 27.7	19.1 22.4	2.3 2.9
23火	ツイストロール ぎゅうにゅう	ハムチーズピカタ さんしょくソテー じゃがいものベーコンに	ハムチーズピカタ ウインナー	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも	あぶら とうにゅうバター	608 759	23.0 28.1	26.8 32.7	2.3 3.0
24水	ごはん ぎゅうにゅう	えびシューマイ(こ①小②中③) パンサンスー マーボーどうふ	エビシューマイ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん なら	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	661 846	25.1 31.3	22.3 27.3	1.6 2.2
25木	ロールパン ぎゅうにゅう	かんぼって食べようセレクトメニュー「トマト」 とりにくのトマトソース ひじきサラダ マカロニスー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	トマト にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり とうもろこし	パン さとう こめマカロニ じゃがいも	オリブオイル ノエッグマヨネーズ	608 750	29.1 34.8	23.3 27.9	3.3 4.1
26金	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス カラフルサラダ うめゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ	ごはん じゃがいも さとう うめゼリー	あぶら ハヤシルウ	640 793	18.7 22.3	19.9 23.8	2.5 3.3
29月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) もずくとたまごのサンラータン	とりにく だいず ぶたにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう もずく	ほうれんそう にんじん	にんにく キャベツ ねぎ だいずもやし しいたけ	ごはん さとう かたくりこ	ごま ごまあぶら	636 793	30.7 37.8	23.1 27.7	1.7 2.6
30火	せわりコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー レモンゼリーミックス	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん なら	キャベツ もやし パイナップル みかん もも	パン やきそばのめん レモンゼリー	あぶら	763 973	24.9 31.7	24.0 29.3	2.2 3.0



◎献立は都合で変更になることがあります。
◎はしは毎日洗って持ってきましょう。

◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。
◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用予定です。

上段；小学校
下段；中学校

☆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。