



6月分 学校給食献立予定表

がっこう きゅうしょく こんだて よてい ひょう



三芳町立学校給食センター

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
1	木	ごはん	○	根菜のごま汁 揚げかぼちゃのそぼろあんかけ 切り干し大根のカレー炒め	ごはん、じゃがいも、 白すりごま、米油、き びざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤 みそ、白みそ、鶏ひき肉、 豚小間	にんじん、ごぼう、生姜、長ね ぎ、かぼちゃ、切り干し大根、ピ ーマン	701 849	24.7 29.0	
2	金	ごはん	○	和風ポテトボールスープ 豚肉のみそ焼き ピリカラきゅうり	ごはん、米油、ポテト ボール、きびざとう、 ごま油	牛乳、豚小間、油揚げ、豚 切り身、赤みそ	にんじん、しめじ、長ねぎ、 こま つな、きゅうり 、莖わかめ入りご ぶ漬け	679 807	28.8 33.4	
5	月	わかめごはん	○	豆腐とアスパラのスープ 鶏肉の照り焼き かみかみ和え	わかめごはん、でん 粉、米油、きびざと う、ごま油	牛乳、豚小間、木綿豆腐、 かまぼこ、鶏切り身、する めいか、ショルダーハム	にんじん、たまねぎ、しめじ、グ リーンアスパラガス、もやし、 きゅうり	630 787	29.6 35.3	
6	火	ごはん	○	筑前煮 あじの塩こうじ焼き こがねもやし ●びわゼリー	ごはん、米油、きびざ とう	牛乳、鶏もも角切り肉、さ つま揚げ、あじの塩麹漬 け、ショルダーハム	にんじん、 だいこん 、ごぼう、た けのこ、三角こんにゃく、さやい んげん、もやし、ピーマン、びわ ゼリー	625 744	28.5 34.1	
7	水	埼玉産 地粉う どん	○	肉南蛮汁 いかの磯辺あげ 三芳産ほうれん草とツナの和え物	地粉うどん、小麦粉、 米油、白すりごま、き びざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、な ると、いか、あおのり、ま ぐろ油漬	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、え のきだけ、 ほうれん草 、キャベ ツ	653 796	32.1 38.9	
8	木	ごはん	○	三芳産葉だいこんのみそ汁 おろし焼肉 大豆とじゃこのあめ煮	ごはん、でん粉、米 油、きびざとう、白い りごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木 綿豆腐、赤みそ、白みそ、 豚小間、大豆、ちりめん じゃこ	にんじん、長ねぎ、 葉だいこん 、 にんにく、生姜、たまねぎ、だい こん、にら、アップルソース	687 835	32.7 39.2	
9	金	バターロール	○	三芳産かぶとマッシュルームのスープ メンチカツ メロン ★卓上ソース	バターロール、米油	牛乳、鶏小間、メンチカツ	にんじん、 かぶ 、マッシュルー ム、さやいんげん、生姜、キャベ ツ、メロン	609 782	22.1 27.3	
12	月	ココアマール 食パン	○	ポトフスープ 白身魚のバジルチーズ焼き ささみ入り海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	ココアマール食パ ン、米油、じゃがい も、卵不使用マヨネ ーズ	牛乳、鶏小間、ウイン ナー、ホキ切り身、粉チ ーズ、海そうミックス、ささ 身	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 パセリ、生姜、バジルペースト、 にんにく、 水菜 、 きゅうり	635 808	25.4 31.2	
13	火	麦ごはん	○	夏野菜カレー えびとチンゲン菜の炒め物 冷凍みかん	麦ごはん、米油、ごま 油、でん粉	牛乳、鶏もも角切り肉、ス キムミルク、豚小間、えび	にんにく、たまねぎ、にんじん、 かぼちゃ、なす、トマト、赤ピー マン、セロリ、干しいたけ、も やし、 チンゲンサイ 、みかん	741 933	28.8 35.7	
14	水	ごはん	○	豚汁 鶏肉の南蛮づけ きんぴらこんにゃく	ごはん、米油、じゃが いも、でん粉、きびざ とう、ごま油、白すり ごま	牛乳、豚小間、油揚げ、赤 みそ、白みそ、鶏切り身、 さつま揚げ	ごぼう、にんじん、 だいこん 、た まねぎ、長ねぎ、生姜、糸こんに ゃく、さやいんげん	733 891	29.4 35.9	
15	木	黒パン	○	豆乳パンプキンポタージュ オムレツのミートソースかけ 三芳産水菜とツナのサラダ	黒パン、きびざとう、 米油、ごま油	鶏小間、豆乳、プレーンオ ムレツ、豚ひき肉、まぐろ 油漬	りんごジュース、にんじん、たま ねぎ、かぼちゃ、かぼちゃペース ト、かぼちゃボール、パセリ、生 姜、 水菜 、 きゅうり 、キャベツ	612 777	20.1 25.2	
16	金	ごはん	○	三芳産ほうれん草とハムの中華スープ かつおフライ マーボーなす ★卓上ソース	ごはん、米油、ごま 油、きびざとう、でん 粉	牛乳、ショルダーハム、か つおフライ、豚ひき肉、赤 みそ	にんじん、たまねぎ、生姜、たけ のこ、えのきだけ、 ほうれん草 う、キャベツ、にんにく、なす、 長ねぎ、えだ豆	656 817	27.3 34.1	
19	月	ごはん	○	糸みつ葉となめこのみそ汁 さばのよしる干し ひじきご飯の具	ごはん、きびざとう、 米油	牛乳、なると、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、さばのよ しる干し、鶏小間、油揚 げ、ひじき	なめこ、たまねぎ、糸みつば、に んじん、干しいたけ、えだ豆、 糸こんにゃく	614 747	27.9 33.5	
20	火	こどもパンスラ イス	○	トマトと卵のスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ アスパラとハムのソテー	こどもパン、でん粉、 ごま油、米油、きびざ とう、ペンネマカロ ニ、バター	牛乳、鶏小間、卵、ハンバ ーグ、ショルダーハム	たまねぎ、たけのこ、木くらげ、 トマト、 チンゲンサイ 、トマト ピューレー、生姜、セロリ、グ リーンアスパラガス、ホールコーン	612 806	27.7 35.5	
21	水	中華麺	○	ちゃんぽん麺汁 アメリカンドッグ とうもろこし ★卓上トマトケチャップ	中華麺、米油、ごま 油、ミックスパウダー	牛乳、豚小間、いか、かま ぼこ、フランクフルト	にんにく、生姜、にんじん、たま ねぎ、キャベツ、もやし、さやえ んどう、とうもろこし	660 795	26.2 30.9	
22	木	ごはん	○	わかめスープ ピピンパ つぽ漬け ●ヨーグルト	ごはん、米油、ごま 油、きびざとう、ラー 油、白いりごま	牛乳、鶏小間、かまぼこ、 木綿豆腐、わかめ、豚もも せん切り肉、ヨーグルト	にんじん、たけのこ、えのきだ け、セロリ、にんにく、生姜、大 豆もやし、メンマ、 ほうれん草 う、つぼ漬け	630 749	27.5 32.1	
23	金	ごはん	○	じゃが豚キムチ 鶏肉とアスパラのみそ炒め さくらんぼ (小学2個・中学3個)	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、で ん粉	牛乳、豚小間、鶏もも角切 り肉、赤みそ	生姜、にんじん、たまねぎ、しら たき、にら、はくさいキムチ、に んにく、グリーンアスパラガス、 赤ピーマン、さくらんぼ	646 795	25.1 30.6	
26	月	ごはん	○	三芳産チンゲンサイと春雨のスープ スコッチエッグの照り焼きソースかけ ガバオライスの具	ごはん、米油、春雨、 きびざとう、でん粉、 ごま油	牛乳、豚小間、スコッチ エッグ、鶏ひき肉、豚ひき 肉	にんにく、にんじん、たけのこ、 長ねぎ、 チンゲンサイ 、生姜、た まねぎ、しめじ、ピーマン、赤 ピーマン、ドライパセリ	668 774	27.1 30.8	
27	火	ごはん	○	えび団子とほうれん草のすまし汁 いわしのかば焼き ふるさと漬	ごはん、でん粉、米 油、きびざとう、白い りごま	牛乳、鶏小間、えび団子、 いわしの澱粉つき	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草 う、せん切りたくあん、 きゅう り 、キャベツ	631 798	26.2 33.4	
28	水	コッパパンスラ イス	○	スパゲッティミートソース ロングウインナー ナタデココボンチ	コッパパン、スパゲッ ティ、米油、バター	牛乳、豚ひき肉、粉チ ーズ、ロングウインナー	たまねぎ、にんじん、マッシュル ーム、パセリ、みかん缶、パイン 缶、白桃缶、ナタデココ	759 985	27.4 34.5	
29	木	ごはん	○	オクラ汁 鶏のから揚げ (小学1個・中学2個) 三芳産葉大根とジャコのふりかけ	ごはん、米油、でん 粉、きびざとう、白い りごま	牛乳、豚小間、油揚げ、赤 みそ、白みそ、鶏切り身、 ちりめんじゃこ、糸けすり ぶし	にんじん、たまねぎ、えのきだ け、オクラ、生姜、 葉だいこん	656 832	26.3 33.2	
30	金	ナン	○	キャベツとベーコンのスープ ドライカレー フライドポテト	ナン、米油、小麦粉、 フレンチフライドポテ ト	牛乳、ベーコン、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 さやいんげん、生姜、トマトピ ューレー	749 945	26.0 32.3	
22回	<p>※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>きれいに手を洗おう!!</p> <p>手のひら、手の甲、指の間、つめ、手首など、石けんを泡立てて</p> </div>							平均栄養量	663 821	27.1 33.0
							基準栄養量	640 820	24.0 30.0	