

6月分 給食献立予定表

2024.6月 小学校
さくら市喜連川給食センター



| 日付 | こんだてめい はやね・はやおき・朝ごはんを心がけましょう。 | カロリー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g) | おもなざいりょう | | | | |
|--------|---|---|---|--------------------------------------|---|--------------------------------|---------------------|
| | | | 血や肉になる(赤) | 体の調子をととのえる(緑) | 力や熱のもとになる(黄) | | |
| 3 (月) | ハンバーガー (まるパン・ハンバーグとま ソース) 牛乳 コーンサラダ コンソメス ープ | 669 24.1 27 2.7 | ウインナー 牛乳 ぶたにく | ダイスとまと にんじん ブロッコリー こまつな | たまねぎ きゅうり とうもろこし えのき きゃべつ | パン じゃがいも スパゲッティ さとう | 油 ドレッシング |
| 4 (火) | かみかみこんだて てんどん (ごはん・いかてんぷ ら・てんどんのたれ) くきわかめのごもくきんぴら かんぴょうのかきたま汁 かじゅうグミ | 677 23.4 19.1 3.2 | いか 牛乳 ぶたにく たまご とうふ さつまあげ | にんじん こまつな | かんぴょう ごぼう こんにゃく | こめ さとう グミ | 油 いりごま |
| 5 (水) | バターコッペパン 牛乳 ミートオムレツ ツ ナきゃべつサラダ はるさめとにくだんごの スープ いちごジャム | 672 22.2 29.9 2.9 | たまご 牛乳 ぶたにく ツナ | にんじん チンゲンサイ | きゅうり キャベツ もやし たまねぎ しいたけ とうもろこし | パン はるさめ ジャム | エッグゲアマネーズ |
| 6 (木) | ごはん 牛乳 やきざかな (アジしおこうじづ け) ほうれんそうのごまあえ キムチとん汁 ラムネゼリー | 589 19.5 14 2.1 | アジ 牛乳 ぶたにく ツナ とうふ みそ | ほうれんそう にんじん | もやし だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ | こめ じゃがいも ゼリー さとう | 油 すりごま |
| 7 (金) | ごはん 牛乳 あつやきたまご ならのわふう あえ にくじゃが ふりかけ | 649 21.7 16.4 1.6 | ぶたにく 牛乳 たまご さつまあげ | にら にんじん | もやし たまねぎ こんにゃく きぬさや | こめ じゃがいも さとう | 油 いりごま ドレッシング |
| 10 (月) | バターコッペパン 牛乳 たれつきにくだんご (2) グリーンサラダ ようふうたまごスープ チョコ大豆クリーム | 691 25.3 30.6 3 | ぶたにく 牛乳 ベーコン たまご | アスパラ にんじん こまつな | きゅうり キャベツ たまねぎ とうもろこし | パン 大豆クリーム ドレッシング | |
| 11 (火) | ごはん 牛乳 にぎかな (いわしうめに) ちくぜんに とうふとわかめのみそ汁 | 660 29.4 20.9 2.1 | いわし 牛乳 とりにく わかめ ちくわ あぶらあげ とうふ みそ | にんじん こまつな いんげん | ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく | こめ さとう | 油 |
| 12 (水) | こくとうパン 牛乳 ハニーマスタードチキン かいそうサラダ とまとクリームシチュー | 665 28.9 23.6 3.2 | とりにく 牛乳 わかめ | にんじん ブロッコリー | だいこん とうもろこし たまねぎ きゅうり | パン じゃがいも はちみつ さとう | 油 ドレッシング |
| 13 (木) | 県民の日こんだて わかめごはん 牛乳 あさのメンチカツ (ソース) ツナのりずあえ こんさいのごま汁 いちごゼリー | 707 22.2 20.8 2.6 | ぶたにく 牛乳 ツナ わかめ のり みそ | ほうれんそう にんじん | ごぼう だいこん しいたけ もやし ねぎ こんにゃく | こめ さといも さとう ゼリー | 油 いりごま |
| 14 (金) | ハヤシライス (ごはん・ハヤシシチュー) 牛乳 きびなごフライ(2) ブロッコリーとチーズの サラダ | 668 22.1 21.6 1.7 | ぶたにく 牛乳 きびなご チーズ | にんじん ブロッコリー ダイスとまと | きゅうり キャベツ たまねぎ マシュルーム | こめ じゃがいも | 油 ドレッシング |
| 17 (月) | バターロールパン 牛乳 アンサンブルエッグ ブロッコリーとジャコのサラダ パンプキンポ タージュ | 619 22.7 26.5 2.5 | たまご 牛乳 とりにく ジャコ | ブロッコリー かぼちゃ にんじん パセリ | キャベツ きゅうり たまねぎ | パン さとう | 油 バター ドレッシング |
| 18 (火) | ごはん 牛乳 とりにくのねぎみそやき しお こぶあえ とん汁 | 608 29.3 15.7 1.8 | とりにく 牛乳 ぶたにく こんぶ とうふ みそ | にんじん | キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ | こめ じゃがいも | 油 ごま油 |
| 19 (水) | しょくパン 牛乳 やさいかきあげ にこみう どん ひじきとツナのナムル ジャム&マーガ リン | 620 21 27.2 2.3 | とりにく 牛乳 ツナ あぶらあげ なると | にんじん こまつな | たまねぎ もやし きゅうり | パン うどん さとう ジャム ごま油 | 油 マーガリン いりごま |
| 20 (木) | ごはん 牛乳 ポークカレー アスパラサラダ けんさんヨーグルト | 686 20.7 19.5 2 | ぶたにく 牛乳 ハム ヨーグルト | ダイスとまと にんじん アスパラ | きゃべつ きゅうり たまねぎ | こめ じゃがいも | 油 ドレッシング |
| 21 (金) | ごはん 牛乳 にぎかな (サバのみそに) きり ぼしだいこんいために じゃがいものみそ汁 | 671 23.9 20.7 2.1 | さば 牛乳 さつまあげ わかめ あぶらあげ みそ | にんじん いんげん | たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ | こめ じゃがいも さとう | 油 |
| 24 (月) | セルフドッグ (コッペパン・ソーセージ・キャ ップ&マスタード) 牛乳 イタリアンサラダ クラ ムチャウダー | 695 25.8 30.5 4.1 | ベーコン 牛乳 ソーセージ あさり | にんじん パセリ | きゅうり とうもろこし マシュルーム たまねぎ きゅうり | パン じゃがいも | 油 ドレッシング |
| 25 (火) | ごはん 牛乳 あげざかなのチリソースかけ ちゅうかふうはるさめサラダ わかめスープ | 582 20.8 13.4 2.2 | モロ ハム わかめ たまご なると | にんじん チンゲンサイ | きゃべつ しいたけ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ | こめ はるさめ さとう | 油 ごま油 いりごま |
| 26 (水) | ミルクパン 牛乳 ツナとトマトのスパゲッテ イ かぼちゃグラタン やさいサラダめいり | 657 21.8 23.2 2.2 | ベーコン 牛乳 ツナ いんげんまめ | にんじん ダイスとまと ブロッコリー かぼちゃ パセリ | たまねぎ マシュルーム きゃべつ きゅうり | パン スパゲティ さとう | 油 ドレッシング |
| 27 (木) | ごはん 牛乳 チンジャオロースー ならたま きゃべつスープ フルーツとうにゅうかん | 609 20.6 16.8 1.1 | ぶたにく 牛乳 たまご | ピーマン にら | たけのこ きゃべつ みかん汁 もも汁 パイ汁 | こめ でんぶん とうにゅうかん | 油 ごま油 |
| 28 (金) | ごはん 牛乳 やきざかな (サバスタミナづ け) やさいとたまごのちゅうかあえ のっぺい 汁 | 628 27.2 18.5 2.1 | さば 牛乳 たまご とりにく とうふ あぶらあげ | ほうれんそう にんじん | きゃべつ だいこん しいたけ ねぎ きゅうり こんにゃく | こめ | 油 ごま油 |

◆材料等の都合により献立が変更になる場合があります。

※くわしくは喜連川給食センターへ TEL 028-686-2600

◆小学校一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー 650kcal、たんぱく質 24.4g、脂質 20.0g

☆6月 4日 …「かみかみメニュー」です。ゆっくりよくかんで食べましょう。

☆6月13日 …6月15日は「栃木県民の日」です。今日は「栃木いっぱいメニュー」です。

