

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・いかてんぶ ら・てんどんのたれ) くきわかめのごもくきんびら 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 にざかな (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 ひじき 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 にざかな (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 ぼししいたけ	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 牛乳 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 みかん以外 もも以外 バイロト	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。

