

令和3年6月



学校給食献立予定表



ときがわ町学校給食センター

日曜日	献立名			おもな食材名			栄養量	
	主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 火	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ	牛乳 とりにく	ごはん マカロニ 油	にんじん たまねぎ	670	23.2
			ハンバーグマトソース	ハンバーグ	じゃがいも サラダこんにやく	とうもろこし トマト	825	27.8
2 水	はちみつパン	牛乳	ウインナースープ	牛乳 カットウインナー	はちみつパン 油	にんじん たまねぎ	588	23.2
			ささみチーズフライ(ソース)	ささみチーズフライ	じゃがいも	ほうれんそう キャベツ	881	32.9
3 木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス	牛乳 ぶたにく	麦ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん	723	23.2
			ハートオムレツ	ハートオムレツ	油 フレンチドレッシング	マッシュルーム しめじ	870	27.5
歯と口の健康週間	4 金	ソフトめん	鶏南蛮汁	牛乳 とりにく	ソフトめん 油	にんじん こまつな ねぎ	662	28.3
ししゃもフリッター【小1本・中2本】			ししゃもフリッター	キャベツのおかか炒め	しいたけ キャベツ たまねぎ	833	34.5	
7 月	ごはん	牛乳	肉だんごのうま煮	牛乳 にくだんご	ごはん はるさめ	にんじん たまねぎ こまつな	647	25.3
			くきわかめサラダ(ドレッシング)	厚あげ くきわかめ	さとう かたくりこ	たけのこ しいたけ えだまめ	796	31.1
8 火	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁	牛乳 みそ	ごはん 油 さとう	キャベツ こまつな もやし	646	24.7
			たこメンチカツ(ソース)	たこメンチカツ	切り干し大根の炒り煮	たまねぎ ねぎ だいこん	811	30.1
9 水	ソフトフランスパン	牛乳	スパゲティボリタン	牛乳 ポンレスハム	ソフトフランスパン	にんにく にんじん たまねぎ	661	24.3
			れんこんサラダ(ドレッシング)	パルメザンチーズ	たまねぎドレッシング	マッシュルーム 青ピーマン	875	29.4
10 木	ごはん	牛乳	とんじる	牛乳 ぶたにく とうふ	ごはん じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ	725	30.9
			いわしのうめに	みそ いわしの梅煮	こんにやく 油	ごぼう キャベツ もやし	895	37.2
11 金	中華めん	牛乳	広東めんスープ	牛乳 ぶたにく	中華めん ごま油	にんにく しょうが にんじん	654	25.8
			ミニアメリカンドッグ【小2こ・中3こ】	うずら卵	かたくりこ 油	ねぎ こまつな たけのこ	789	30.6
14 月	ごはん	牛乳	なめこ汁	牛乳 とうふ みそ	ごはん じゃがいも	ねぎ なめこ こまつな	669	27.2
			深谷ねぎメンチカツ(ソース)	深谷ねぎメンチカツ	油 こんにやく さとう	にんじん しいたけ いんげん	840	33.0
15 火	酢めし	牛乳	だいこんのみそ汁	牛乳 わかめ みそ	酢めし こんにやく	だいこん こまつな たまねぎ	694	25.5
			さば一夜干し	さば一夜干し	さとう	ねぎ にんじん ごぼう	866	31.3
16 水	子供パン	牛乳	卵とトマトのスープ	牛乳 卵	子供パンスライス 油	たまねぎ こまつな トマト	620	21.9
			ハムカツ(ソース)	とりにく ハムカツ	かたくりこ はるさめ	キャベツ にんじん きゅうり		
17 木	麦ごはん	ジョア(フレーン)	ときがわ野菜カレー	ジョア(フレーン) とりにく	麦ごはん じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ	652	18.5
			花野菜サラダ(ドレッシング)	シュレッドチーズ	油 ソイドレッシング	なす ズッキーニ		
食育の日	18 金	地粉うどん	けんちんうどん汁	牛乳 油あげ みそ	地粉うどん さといも	だいこん にんじん ねぎ	637	22.8
焼きまんじゅう			とりにく さつまあげ	油 焼きまんじゅう	えのき しいたけ ごぼう	808	27.6	
21 月	ごはん	牛乳	はるさめスープ	牛乳 やきぎょうざ	ごはん はるさめ	にんじん もやし キャベツ	597	19.9
			焼きぎょうざ【小・中2こ】	やきぶた 卵	ごま油	こまつな しいたけ にんにく	737	23.9
22 火	ごはん	牛乳	とうふのみそ汁	牛乳 とうふ みそ	ごはん じゃがいも	こまつな もやし ねぎ	670	27.0
			白身魚さっぱりソース	たら とりにく ひじき	油 さとう こんにやく	ねりうめ にんじん いんげん	837	33.4
23 水	コッペパン	牛乳	チリコンカン	牛乳 ぶたにく 大豆	コッペパンスライス 油	にんにく にんじん たまねぎ	655	29.0
			焼きウインナー	やきウインナー	じゃがいも さとう	トマト きゅうり キャベツ	903	37.7
24 木	ごはん	牛乳	五目スープ	牛乳 とうふ なたと	ごはん 油	にんじん もやし ねぎ	658	21.8
			とりのからあげ【小2こ・中3こ】	とりのからあげ	ベーコン	チンゲンサイ ズッキーニ	839	26.8
25 金	中華めん	牛乳	タンメンスープ	牛乳 ぶたにく	中華めん ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ	610	23.9
			にんじんしゅうまい【小・中2こ】	かまぼこ	油	にんにく いら もやし	742	28.3
28 月	ごはん	牛乳	コンソメスープ	牛乳 ベーコン	ごはん 油	もやし にんじん たまねぎ	648	22.9
			アジフライ(ソース)	アジフライ ツナ	マヨネーズ	ほうれんそう キャベツ	819	28.4
29 火	ごはん	牛乳	ワンタンスープ	牛乳 ぶたにく 卵	ごはん ワンタン	にんじん いら キャベツ	656	23.5
			そぼろ丼の具	あじさいゼリー	ごま油 油 さとう	もやし たけのこ たまねぎ	797	27.5
30 水	ツイストパン	牛乳	パンプキンスープ	牛乳 ベーコン	ツイストパン	にんじん たまねぎ	622	23.4
			レモンバジルチキン【小・中2こ】	レモンバジルチキン	じゃがいも	かぼちゃ キャベツ	845	30.8

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

給食回数 小学校22回 中学校20回



小学校	平均栄養摂取量	653	24.4
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	830	30.5
	学校給食摂取基準	830	27~41