

令和5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

		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		上段:小学校	下段:中学校
日	曜日													エネルギー kcal	たんぱく質 g
①	木	ごはん	牛乳	ビーフンスープ えびぎょうざ【小・中2こ】 八宝菜		ぎゅうにゅう えびぎょうざ ぶたにく うずらたまご		ごはん ビーフン ごまあぶら あぶら かたくりこ		にんじん もやし どうもろこし チンゲンサイ しょうが ほししいたけ たけのこ キャベツ		603	21.4		
												744	25.7		
2	金	ホット中華めん	牛乳	タンタンメンスープ はんぺんフライ 切り干し大根のサラダ(ドレッシング)		ぎゅうにゅう ぶたにく みそ はんぺんフライ		ホットちゅうかめん さとう ごまあぶら ねりごま しろごま あぶら こうみちゅうかドレッシング		にんにく しょうが ほししいたけ にんじん もやし チンゲンサイ どうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん		678	25.4		
												877	31.9		
5	月	ごはん	牛乳	海の幸スープ ささみチーズフライ 五目豆		ぎゅうにゅう おさかなめん むきえび わかめ ささみチーズフライ だいず とりこ こうやどうふ		ごはん あぶら さとう		にんじん たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ こんにやく いんげん		671	32.3		
												853	40.6		
6	火	コッペパン スライス	コーヒーマルク	ぎょうざスープ いか入り焼きそば プリン		コーヒーマルク すいぎょうざ ぶたにく いかみみ あおのり プリン		コッペパンスライス ごまあぶら あぶら むしちゅうかめん		にんじん もやし こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ		670	23.5		
												898	31.2		
7	水	ごはん	牛乳	玄米だんご汁 さばのカレー焼き きんぴらごぼう		ぎゅうにゅう あぶらあげ さばのカレーやき ぶたにく さつまあげ		ごはん じゃがいも げんまいだんご ごまあぶら さとう しろごま		にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こんにやく ごぼう いんげん		652	24.0		
												836	30.5		
⑧	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナオムレツ かみかみサラダ(ドレッシング)		ぎゅうにゅう ぶたにく ツナオムレツ		むぎごはん あぶら じゃがいも もちげんまい たまねぎドレッシング		マッシュルーム たまねぎ にんじん しめじ トマト どうもろこし キャベツ きゅうり		729	22.6		
												892	26.9		
9	金	酢めし	牛乳	根菜ごま汁 たこメンチカツ かてめしの具		ぎゅうにゅう とりこ ときがわみそ たこメンチカツ あぶらあげ ちくわ		すめし あぶら じゃがいも しろごま さとう		にんじん れんこん だいこん ねぎ ごぼう こんにやく ほししいたけ いんげん		677	24.7		
												827	29.6		
12	月	ごはん	牛乳	キムチ豚汁 いわしの梅煮 こまつなごま和え コバトンふりかけ		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ときがわみそ いわしのうめに		ごはん あぶら しろごま さとう		ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ いんげん もやし こまつな		622	25.4		
												779	31.8		
⑬	火	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ 深谷ねぎメンチカツ ズッキーニのソテー		ぎゅうにゅう ふかやねぎメンチカツ ベーコン		ごはん あぶら じゃがいも マカロニ		にんじん たまねぎ ほうれんそう どうもろこし ズッキーニ		632	20.8		
												797	25.8		
⑭	水	食パン	牛乳	トマトスープ ハニーマスタードチキン【小2こ】 れんこんサラダ(ドレッシング) いちごジャム		ぎゅうにゅう とりこ だいず ハニーマスタードチキン		しよくパン オリーブオイル じゃがいも はちみつ かおりごまドレッシング		たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー レモン れんこん どうもろこし キャベツ きゅうり		590	28.7		
15	木	ごはん	牛乳	肉じゃが ししゃもフリッター【小1本】 彩の国納豆		ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃもフリッター さいのくになつとう		ごはん あぶら じゃがいも さとう		しょうが しらたき たまねぎ にんじん えだまめ		695	26.8		
16	金	地粉うどん	牛乳	肉うどん汁 しゃくし菜まん 野菜のおかか和え		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ		じごなうどん あぶら しゃくしなまん		ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな ねぎ キャベツ もやし		603	26.0		
												791	32.4		
食育の日		19	月	ごはん	牛乳	だご いかの竜田揚げ がめ煮	ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ とりこ いかにのたつたあげ	ごはん あぶら しらたまふ さとも さとう	ほししいたけ きくらげ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく れんこん たけのこ いんげん	613	25.6				
613	25.6														
20	火	ごはん	牛乳	なめこ汁 花型とうふバーグおろしソース おいもとひじきのそぼろ煮		ぎゅうにゅう あぶらあげ はながたとうふバーグ とりこ ひじき		ごはん さとう かたくりこ あぶら じゃがいも		だいこん なめこ こまつな ねぎ しょうが えだまめ		649	24.8		
												773	28.1		
⑳	水	ライスボール パン	牛乳 (中学250ml)	クリームスパゲティ チキンサラダ(ドレッシング) あじさいゼリー		ぎゅうにゅう ベーコン パルメザンチーズ とりささみにく		ライスボールパン オリーブオイル スパゲティ イタリアンドレッシング あじさいゼリー		たまねぎ にんじん しめじ どうもろこし ほうれんそう キャベツ きゅうり		601	20.7		
												802	27.3		
㉑	木	もち麦ごはん	牛乳	北本トマトカレー えだまめサラダ(ドレッシング) 冷凍りんご		ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート シュレツドチーズ		もちむぎごはん あぶら わふうドレッシング		にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト えだまめ キャベツ きゅうり りんご		709	21.4		
												852	25.0		
23	金	ごはん	牛乳	こまつなのみそ汁 赤魚のさっぱりソース 豚肉とこんぶの炒り煮		ぎゅうにゅう あぶらあげ ときがわみそ あかうお ぶたにく さつまあげ こんぶ		ごはん あぶら さとう		たまねぎ えのき こまつな ねぎ ねりうめ こんにやく にんじん		623	24.4		
												788	31.2		
㉒	月	ごはん	牛乳 (中学250ml)	マーボー豆腐 甘酢肉だんご【小1こ・中2こ】 もやしのナムル(ドレッシング)		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいずミート みそ あまずにくだんご		ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ かんこくナムルドレッシング		にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ もやし こまつな		621	24.1		
												827	32.1		
27	火	わかめごはん	ジョア (ストロベリー)	肉ワンタンスープ とりのからあげ【小2こ・中3こ】 こんにやくサラダ(ドレッシング)		ジョア(ストロベリー) とりのからあげ		わかめごはん ワンタン ごまあぶら あぶら こうみしおドレッシング		にんじん もやし にら ねぎ サラダこんにやく かぼちゃこんにやく キャベツ きゅうり		600	18.5		
												771	23.4		
㉘	水	子供パン スライス	牛乳	レタスと卵のスープ 白身魚フライ(タルタルソース) ラウトウイユ		ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ウインナー しろみさかなフライ		こどもぱんスライス あぶら タルタルソース オリーブオイル マカロニ		にんじん レタス ほうれんそう にんにく たまねぎ なす ズッキーニ トマト		632	24.4		
												820	32.0		
29	木	ごはん	牛乳	けんちん汁 にんじんしゅうまい【小・中2こ】 あぶらみそ丼の具		ぎゅうにゅう とうふ にんじんしゅうまい ぶたにく みそ		ごはん ごまあぶら さとも あぶら さとう		ほししいたけ こんにやく ごぼう にんじん だいこん しょうが たまねぎ なす あおピーマン ねぎ		641	25.1		
												792	30.3		
30	金	ホット中華めん	牛乳	スタミナラーメンスープ ハッシュポテト ブロッコリーとコーンソテー		ぎゅうにゅう ぶたにく		ホットちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ ハッシュポテト あぶら		にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ねぎ にら どうもろこし ブロッコリー		624	34.9		
												802	43.4		
☆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。 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校22回 中学校20回】										小 学 校	平均栄養摂取量	643	24.8		
										学 校	学校給食摂取基準	650	21～32		
										中 学 校	平均栄養摂取量	814	30.5		
										学 校	学校給食摂取基準	830	27～41		

★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。

★日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校22回 中学校20回】

◎今月のときがわ町産◎
地場産物の生産者様を
毎月紹介していきます！・米 ・ときがわみそ 伊得様 ・じゃがいも 小澤様、関口様、岡野様 ・キャベツ 関口様 ・きゅうり 大澤様 ・こまつな 主山様 ・だいこん 正木様
・ズッキーニ 互笑会様、竹内様 ・たまねぎ 根岸様、竹内様、町田様、内室様 ・にんにく 町田様 ・ねぎ 竹内様 ・白ごま 根岸様、内室様