



## 6月学校給食献立予定表



西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名 めい 名	お も な さ い り よ う 材 料						えい よ う り よ う			
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	コッペパン・牛乳 やさいいり肉だんご(2・2)・スパゲティサラダ かぼちゃのスープ	とり肉 ハム	牛乳 生クリーム	かぼちゃ とうもろこし きゅうり	キャベツ・たまねぎ しいたけ・ごぼう 大根	パン スパゲティ 油 バター	卵ぬきマヨネーズ	627	23.2	23.1	2.9
4	火	ごはん・牛乳 白身魚のチリソースかけ・切干大根のいたために まろやかみそ汁	ごはん・牛乳 かみかみ献立 ごはん・牛乳 みそ	牛乳 牛乳・チーズ ヨーグルト かいそう	にんじん にんじん にんじん こまつな	切干大根・ねぎ しいたけ・ごぼう 大根	米・パン 油 こむぎ さとう	卵ぬきマヨネーズ	801	29.1	28.0	3.7
5	水	ごはん・牛乳 ポークカレー・かいそうサラダ ヨーグルト	ぶた肉 ハム	牛乳・チーズ ヨーグルト かいそう	にんじん にんじん にんじん にんじん	たまねぎ・えだまめ グリンピース・大根 りんご・きゅうり	米 じゃがいも ドレッシング	710	24.6	20.8	3.1	
6	木	バターパン・牛乳 ジャークチキン・かにかまサラダ マロニースープ	ツナ(まぐろ)・とり肉 かにかま なると	牛乳 牛乳 プロッコリー	にんじん にんじん たまねぎ きゅうり	キャベツ・ねぎ たまねぎ きゅうり	パン マロニー	卵ぬきマヨネーズ	638	29.3	20.4	2.8
7	金	ごはん・牛乳 ガパオライスの具・はるまき 花やさいサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン プロッコリー	たまねぎ とうもろこし カリフラワー	米 さとう はるまきの皮	卵ぬきマヨネーズ	806	36.8	23.4	3.4
10	月	コッペパン(市内産ごむぎ)・牛乳・いちごジャム ハンバーグのきのこソースかけ ほうれんそうのマヨネーズあえ・コンソメスープ	ぶた肉 ツナ(まぐろ) とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	しめじ・キャベツ いちご たまねぎ	パン	卵ぬきマヨネーズ	687	24.0	25.2	1.9
11	火	ごはん・牛乳 ぶた肉コロッケ・ソース もやしのおひたし・かぶのみそ汁	油あげ とうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん	かぶ・もやし キャベツ たまねぎ	米 じゃがいも パン	卵ぬきマヨネーズ	837	29.3	27.4	2.3
12	水	ごはん・牛乳 ぶた肉のしょうがやき・キャベツときゅうりのつけもの かんぴょうのすまし汁	ぶた肉・とうふ とり肉 なると	牛乳 こんぶ	にんじん みつば	たまねぎ・きゅうり キャベツ かんぴょう	米 でんぶん	卵ぬきマヨネーズ	664	23.0	20.8	2.6
13	木	コッペパン(市内産ごむぎ)・牛乳 とり肉のレモンベッパー焼き・グリーンサラダ やさいスープ	とり肉 ワインナー	牛乳	アスパラガス・にんじん プロッコリー ほうれんそう	キャベツ・きゅうり たまねぎ しめじ	パン じゃがいも	卵ぬきマヨネーズ	851	34.6	31.6	3.4
14	金	ごはん・牛乳・味つけのり・県民の日ゼリー どちまる君あつやき県民の日献立 ごまあえ・こまつなのみそ汁	卵・みそ とうふ 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう にんじん	もやし・キャベツ しめじ・いちご こまつな	米 じゃがいも さとう	卵ぬきマヨネーズ	635	28.3	19.4	2.2
17	月	黒パン・牛乳 スパゲティボロネーゼ・ヒレカツ・ソース キャベツとコーンのサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ・とうもろこし グリンピース・きゅうり キャベツ	パン・パン スパゲティ 油 こむぎ	卵ぬきマヨネーズ	803	34.4	22.5	2.6
18	火	ごはん・牛乳 とり肉の七味やき・五目きんぴら ちゃんこ汁	とり肉・ぶた肉 さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん にんじん	れんこん・しめじ こぼう・はくさい 大根・ねぎ	米 さとう	卵ぬきマヨネーズ	606	33.0	24.1	2.0
19	水	ごはん・牛乳 いわしのかばやき キャベツのごまマヨあえ・とん汁	いわし・ぶた肉 ちくわ・とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ・ねぎ 大根・ごぼう きゅうり	米・さとう でんぶん ごま	卵ぬきマヨネーズ	813	39.2	29.8	2.6
20	木	コッペパン・牛乳・マーメイドソース きつねうどん・あげギョーザ(2・3) プロッコリーサラダ	とり肉 こおりとうふ 油あげ	牛乳	にんじん プロッコリー	大根・しめじ・きゅうり ごぼう・しいたけ ねぎ・とうもろこし	パン うどん ギョーザの皮	卵ぬきマヨネーズ	666	25.2	20.8	2.9
21	金	ごはん・牛乳 いかのしょうがやき じゃがいものそぼろに・なめこのみそ汁	いか・とうふ 生あげ・みそ ぶた肉	牛乳	にんじん	なめこ・ねぎ グリンピース はくさい	米 じゃがいも さとう	卵ぬきマヨネーズ	827	31.2	24.9	3.7
24	月	はちみつパン・牛乳 オムレツ・フルーツヨーグルト ミネストローネ	卵 ベーコン 豆	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマト	みかん・もも パイン たまねぎ	パン・はちみつ 油 じゃがいも マカロニ	卵ぬきマヨネーズ	626	31.7	17.0	2.2
25	火	ごはん・牛乳 エビカツ・ソース おひたし・こんさいのごま汁	えび・とうふ かつおぶし・みそ 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし・ねぎ 大根 ごぼう	米 パン ごま	卵ぬきマヨネーズ	639	25.4	20.0	2.1
26	水	ごはん・牛乳 マーボーとうふ・肉シューまい(2・3) チキンサラダ	とうふ・ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん	しいたけ・たけのこ ねぎ・大根 えだまめ・きゅうり	米・シューまいの皮 でんぶん さとう	卵ぬきマヨネーズ	813	31.5	22.5	2.6
27	木	牛乳パン・牛乳 チーズ入りササミフライ・ソース ポテトサラダ・ポトフ	とり肉 ハム ワインナー	牛乳	にんじん	きゅうり・たまねぎ 大根・たもぎたけ キャベツ	パン パン 油 じゃがいも	卵ぬきマヨネーズ	636	27.5	19.9	2.3
28	金	ごはん・牛乳 とりそぼろ・いり卵 ごまあえ・いものこ汁	とり肉 大豆・とうふ 卵・みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし しめじ ねぎ	米 さとう さとう ごま	卵ぬきマヨネーズ	811	33.7	23.1	2.9

◎ 献立は都合により変更するときがあります。  
◎ 0157対策のため生野菜は出していません。

月平均栄養量(小学校中学年)	659	26.7	21.9	2.5
小学校基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
月平均栄養量(中学生)	833	32.7	25.7	3.1
中学校基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5