

2024



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	お も な ざ い り ょ う 材 料						え い ょ う り ょ 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 やさしい肉だんご(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 キャベツ・たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン スパゲティ 油 バター	卵めきマヨネーズ	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・切干大根のいために まろやかみそ汁	ほき・さつまあげ ぶた肉・とうふ・豆乳 油あげ・みそ	牛乳	にんじん いんげん こまつな 大根	切干大根・ねぎ しいたけ・ごぼう さとう	米・パン こむぎ 油	701	27.7	20.7	2.8	
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 たまねぎ・えだまめ グリーンピース・大根 りんご・きゅうり	米 じゃがいも 油 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	にんじん ブロッコリー たまねぎ きゅうり	パン マロニー 油 ドレッシング		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 ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん・パプリカ ピーマン ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし カリフラワー はるまきの皮	米 さとう 油 ドレッシング	687	24.0	25.2	1.9	
10	月	コッペパン(市内産こむぎ)・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 たまねぎ いちご	パン 油 卵めきマヨネーズ		683	27.7	26.1	2.7	
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 たまねぎ	かぶ・もやし キャベツ たまねぎ パン	米 じゃがいも 油 ドレッシング	664	23.0	20.8	2.6	
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	にんじん こむぎ みつば かんぴょう	たまねぎ・きゅうり キャベツ 油 でんぷん	米 油 ドレッシング	635	28.3	19.4	2.2	
13	木	コッペパン(市内産こむぎ)・牛乳 とり肉のレモンペッパーやき・グリーンサラダ やさいスープ	とり肉 ウィンナー	牛乳	アスパラガス・にんじん ブロッコリー 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 油 ドレッシング	606	33.0	24.1	2.0	
14	金	ごはん・牛乳・味つけのり・県民の日ゼリー とちまる君あつやき卵 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 こまつな たまねぎ	もやし・キャベツ しめじ・いちご さとう	米 じゃがいも ごま 油	625	20.9	17.6	2.6	
17	月	黒パン・牛乳 スパゲティポロネーゼ・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 ブロッコリー たまねぎ きゅうり	パン・パン スパゲティ 油 ドレッシング		676	28.7	21.8	2.3	
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 れんこん・しめじ ごぼう・はくさい 大根・ねぎ	米 さとう 油 ごま		632	24.9	19.4	2.4	
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 でんぷん ごま 油 卵めきマヨネーズ		719	27.3	25.5	2.8	
20	木	コッペパン・牛乳・マーガリン・ソース きつねうどん・あげギョーザ(2・3) ブロッコリーサラダ	とり肉 こおりとうふ 油あげ	牛乳	にんじん ブロッコリー ごぼう・しいたけ ねぎ・とうもろこし	パン うどん 油 ドレッシング		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 グリーンピース はくさい	米 じゃがいも さとう 油		626	31.7	17.0	2.2	
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 たまねぎ	パン・はちみつ じゃがいも 油 マカロニ		600	23.5	23.0	2.1	
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 大根 ごぼう	米 パン 油 ごま		639	25.4	20.0	2.1	
26	水	ごはん・牛乳 マーボーとうふ・肉シューマイ(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・シューマイの皮 でんぷん 油 ドレッシング		636	27.5	19.9	2.3	
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 ウィンナー	牛乳	にんじん きゅうり・たまねぎ 大根・たまごたけ キャベツ	パン パン 油 卵めきマヨネーズ		749	30.5	31.4	3.0	
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 ねぎ	米 さとう 油 ごま		654	28.2	21.5	2.7	

◎ 献立は都合により変更する場合があります。

◎ O157対策のため生野菜は出していないです。

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