



令和6年度6月 学校給食献立予定表



埴町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品			緑の食品			黄色の食品			【栄養価】					
				おもに体をつくる			おもに体の調子を整える			おもにエネルギーのもとになる			1人1日	たんぱく質	脂質	塩分		
3	月		ごはん 牛乳 サバのみそ煮 野菜炒め えのきのみそ汁	牛乳 サバのみそ煮 ウインナー 豆腐 みそ	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし えのきたけ	精白米 米サラダ油 じゃがいも	545	20.0	19.4	2.0	664	23.8	21.7	2.5	812	28.7	26.4	2.8
4	火		コッペパン 牛乳 ポークウインナー フレッシュサラダ かぼちゃのポターージュ	牛乳 ポークウインナー ベーコン 粉チーズ	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん かぼちゃ パセリ れもん	コッペパン 三温糖 米サラダ油 ホワイトル ウ ウスターソース	555	19.8	26.3	2.1	701	24.6	30.4	2.5	862	29.7	36.6	3.0
5	水		【中体連応援メニュー】 ごはん 牛乳 みそカツ カミカミサラダ ほうれん草のみそ汁	牛乳 みそカツ 切り昆布 豆腐 みそ	切り干し大根 ごまつな にんじん ほうれん草	精白米 三温糖 白ごま 米サラダ油 じゃがいも	50.1	19.1	13.7	2.0	652	25.5	16.9	2.4	753	27.9	18.4	2.8
6	木		ごはん 牛乳 たら野菜あんかけ レンコンサラダ いらのみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー(幼)	牛乳 たら 油揚げ みそ	ピーマン たまねぎ いんげん しいたけ れんこん キャベツ にんじん いら	精白米 三温糖 かたくり粉 白ごま マヨネーズ じゃがいも ゼリー(幼)	465	21.0	11.4	1.6	587	25.9	13.6	2.0	691	30.0	14.8	2.3
7	金	両幼稚園	ごはん かむふりかけ 牛乳 貝だくさん玉子焼き 茎わかめの炒め物 白菜のみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー(小・中)	牛乳 貝だくさん玉子焼き 茎わかめ 豚肉 みそ 凍み豆腐 かむふりかけ	にんじん つきこん いんげん 白菜 たまねぎ	精白米 米サラダ油 三温糖 ごま油 ゼリー(小・中)	491	17.3	12.8	2.2	637	23.3	16.8	2.5	727	25.7	17.7	2.8
10	月		ごはん 牛乳 豚肉のねぎ醤油焼き ブロッコリーとごまのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	ねぎ すりおろしりんご ブロッコリー 大豆もやし にんじん ごまつな れもん	精白米 三温糖 白ごま ねりごま じゃがいも	522	21.2	17.7	1.7	658	26.2	21.4	2.1	751	28.5	22.3	2.4
11	火	中学校	食パン 牛乳 タンドリーチキン ツナサンドの具 シュリアンヌスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ	食パン マヨネーズ じゃがいも カレー粉 ウスターソー ス	497	26.0	20.5	2.3	653	33.3	25.5	2.7	793	39.7	29.6	3.0
12	水	中学校	ごはん 牛乳 ほきのごま醤油焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 ほき 大豆 ひじき 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にんじん えだまめ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	精白米 三温糖 白ごま 米サラダ油 さといも ごま油	483	23.6	12.9	1.8	616	29.7	15.9	2.4	723	33.2	17.7	2.8
13	木	中学校	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え ほうれん草の和え物 しめじのみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 みそ	ほうれん草 大豆もやし にんじん しめじ たまねぎ	精白米 かたくり粉 米サラダ油 三温糖 いりごま ごま油	504	20.4	16.8	1.9	636	25.3	20.3	2.3	750	29.2	22.8	2.5
14	金	両小学校	麦ごはん 牛乳 ミニミートボールの甘酢煮 イカと野菜の和え物 鶏ごぼうスープ	牛乳 ミニミートボール イカ カットわかめ 鶏肉 豆腐	たまねぎ たけのこ ピーマン きゅうり ほうれん草 にんじん ごぼう ごまつな つきこん ねぎ	精白米 精麦 米サラ ダ油 かたくり粉 白ごま	503	20.8	11.5	2.0	633	25.7	13.7	2.4	747	29.7	14.9	2.8
17	月		ごはん 牛乳 県産鶏つくね(幼1コ、小・中2コ) 切り干し大根の煮物 凍み豆腐汁	牛乳 県産鶏つくね 鶏肉 さつま揚げ 凍み豆腐 みそ	切り干し大根 にんじん えだまめ だいこん たまねぎ ごまつな つきこ ん	精白米 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	490	21.6	13.7	1.8	655	30.2	18.5	2.4	753	33.2	19.5	2.7
18	火		山菜うどん 牛乳 県産さつまいもの天ぷら 糸かまサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 糸かまぼこ	わらび えのきたけ しいたけ たけのこ にんじん ねぎ さつまいも キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ み かん	ソフトめん 米サラダ油 三温糖 マヨネーズ	545	20.5	16.2	1.5	674	25.6	19.1	1.9	857	32.2	22.1	2.5
19	水	埴小	ごはん 牛乳 きのこのソースのハンバーグ グリーンサラダ たけのこのスープ	牛乳 ハンバーグ 豆腐 カットわかめ 糸かまぼこ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー れもん たけのこ にんじん ねぎ	精白米 三温糖 デミグラスソース ウスターソース 米サラダ油 白ごま	459	17.6	13.7	1.7	615	24.5	18.4	2.1	738	29.4	21.3	2.6
20	木		ごはん 牛乳 納豆 カレー肉じゃが 厚揚げのみそ汁	牛乳 納豆 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん たまねぎ いんげ ん しらたき もやし ほうれん 草	精白米 米サラダ油 じゃがいも カレー粉 三温糖 さといも	482	19.1	15.3	1.5	624	25.5	19.6	1.9	738	29.8	22.2	2.2
21	金		ゆかりごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 五目ぎんびら 小松菜のみそ汁	牛乳 さわら 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 みそ	ごぼう にんじん しいたけ ごまつな ゆかり	精白米 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	501	23.4	13.9	2.3	631	29.0	16.7	2.5	726	31.6	17.6	2.8
24	月		ごはん 牛乳 鶏肉の米粉ガーリック焼き パンサンスー 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 油揚げ みそ	だいこん きゅうり キャベ ツ たまねぎ にんじん	精白米 オリーフ油 米粉 ごま油 三温糖 ラー油 いりごま	481	24.5	13.3	1.9	606	30.3	16.0	2.3	714	35.2	17.7	2.6
25	火		コッペパン 牛乳 キャラメルソース 焼き チキンサラダ クリームシチュー	牛乳 イカ 鶏肉 カットわかめ	キャベツ きゅうり たまね ぎ にんじん とうもろこし グリーンピース れもん	コッペパン 三温糖 キャラメルソース バ ター 米サラダ油 じゃがいも	541	25.1	17.3	2.1	698	32.0	21.5	2.5	840	38.5	24.8	3.0
26	水		ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き キャベツと豚肉のみそ炒め わかめのみそ汁	牛乳 さけ 豚肉 みそ カットわかめ 豆腐	キャベツ にんじん いら とうもろこし ねぎ	精白米 米こうじ 米サラダ油 じゃがいも	508	24.5	13.4	1.5	640	30.3	16.0	1.9	742	33.0	17.3	2.2
27	木		ごはん 牛乳 ^{コーリンチー} 油淋鶏 春雨サラダ 中華なめこスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム 糸かまぼこ	ねぎ ピーマン もやし きゅうり えだまめ なめこ たけのこ えのき はくさい	精白米 かたくり粉 米サラダ油 三温糖 マロニー ごま油 いりごま	527	20.9	17.5	1.7	665	25.8	21.2	2.1	785	29.9	23.9	2.6
28	金		麦ごはん 牛乳 ポークカレー 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 粉チーズ ソフトチキン ヨーグルト わかめ 茎わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん だいこん グリンピース きゅうり	精白米 精麦 じゃがい も 米サラダ油 カレールウ 三温糖	575	20.5	16.0	2.4	718	24.8	19.3	2.8	863	28.6	22.6	3.4

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】