

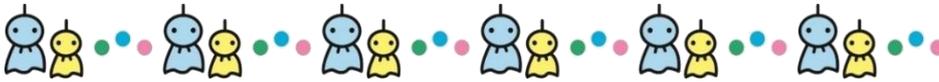
れいわ ねんど
令和6年度

がつ
6月

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
学校給食献立表



日 曜日	献立名	エネルギーの もとになる (きいろの食品)	からだ 体をつくる もとになる (あかの食品)	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える もとになる (みどりの食品)	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	
					小	中
3月	牛乳 バターロールパン プレーンオムレツ (パケットマトケチャップ) キャベツのソテー えびボールスープ	パン バター 米油 さとう じゃがいも でんぷん オリーブ油	牛乳 たまご ウインナー えび たら	キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん セロリ	637 23.3 27.4 3.4	790 28.1 33.0 4.1
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！ ～かみごたえのある食材を取り入れました～						
4火	牛乳 ごはん 味付き肉だんご(小2個・中3個) 中華サラダ ちゃんぽん風春雨スープ	米 さとう パン粉 ドレッシング ごま油 春雨	牛乳 とり肉 ちくわ わかめ ぶた肉 なた	玉ねぎ きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん コーン しいたけ	636 25.0 16.7 3.0	815 31.3 20.0 3.9
5水	牛乳 おからパン いかフライ れんこんサラダ キャベツのクリームスープ 歯と口の健康週間ゼリー	小麦粉 パン粉 大豆油 ドレッシング ルウ ゼリー ナタデココ	牛乳 おから たまご いか ツナ ベーコン 白花豆	れんこん 小松菜 きゅうり 枝豆 玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム コーン パセリ	668 31.8 29.0 2.9	808 38.6 34.7 3.5
6木	牛乳 ごはん ぶた肉のごまみそかけ 茎わかめのきんぴら 小松菜のみそ汁	米 さとう ごま でんぷん ごま油	牛乳 ぶた肉 茎わかめ 油揚げ さつま揚げ わかめ みそ	にんじん こんにゃく たけのこ 小松菜 しめじ 長ねぎ	635 26.8 20.6 4.3	795 32.0 23.9 5.3
7金	牛乳 ごはん いわしの梅煮 切干だいこんのいり煮 根菜のみそ汁	米 米油 さとう さといも ごま油	牛乳 いわし さつま揚げ 油揚げ とうふ みそ	うめ 切干だいこん にんじん こんにゃく しいたけ いんげん ごぼう 長ねぎ れんこん	641 26.2 18.9 2.3	801 31.5 21.4 3.2
10月	牛乳 背割りコッペパン フランクフルト アスパラのソテー 真だくさんカレー風味スープ	パン さとう 米油 オリーブ油 じゃがいも おおむぎ マカロニ	牛乳 ウインナー ベーコン ひよこ豆 いんげん豆 大豆	キャベツ にんじん アスパラガス コーン 玉ねぎ セロリ	556 23.9 21.2 3.2	
11火	牛乳 ごはん かつおのしょうが煮 つるむらさきのツナ和え じゃがいものみそ汁	米 さとう じゃがいも	牛乳 かつお ツナ 油揚げ わかめ みそ	しょうが つるむらさき 小松菜 もやし 玉ねぎ えのきたけ	610 30.7 15.3 2.6	741 34.3 16.4 3.1
12水	牛乳 米粉パン 県産いちごジャム とり立田レモンペッパー味 まめまめサラダ たまごスープ	米粉パン ジャム でんぷん 大豆油 ドレッシング	牛乳 とり肉 大豆 ロースハム とうふ たまご	いちご レモン 枝豆 コーン にんじん 玉ねぎ しめじ 小松菜	612 31.6 25.7 2.7	765 39.1 30.9 3.3
13木	牛乳 むぎごはん ポークカレー 蔵王産さといもコロッケ グリーンサラダ	米 おおむぎ じゃがいも カレールウ パン粉 さといも 大豆油 ドレッシング	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト りんご ブロッコリー きゅうり キャベツ 枝豆	688 22.0 20.6 2.5	871 26.0 23.7 2.9
14金	牛乳 ごはん 納豆 油心の煮物 豚汁	米 油ふ さとう じゃがいも ごま油	牛乳 納豆 とり肉 さつま揚げ ぶた肉 とうふ みそ	にんじん 玉ねぎ しめじ いんげん ごぼう 長ねぎ こんにゃく だいこん	627 30.2 14.7 2.4	790 37.0 16.9 3.1
17月	牛乳 ココアパン 豆腐ナゲット(小2個・中3個) ごぼうサラダ ABCスープ	パン ココア 小麦粉 さとう ごま オリーブ油 マヨネーズ マカロニ	牛乳 とうふ ツナ ウインナー	玉ねぎ きゅうり ごぼう にんじん セロリ キャベツ しめじ パセリ	635 21.3 28.7 3.6	814 26.5 35.4 4.4



柴田町学校給食センター

18	牛乳 ごはん 春巻き チャプチェ キムチスープ	米 小麦粉 大豆油 春雨 ごま さとう ごま油	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ	キャベツ たけのこ にんじん しいたけ もやし にら 長ねぎ はくさい 玉ねぎ だいこん	609 23.1 16.7 2.9	774 28.0 19.9 3.4
19	牛乳 米粉パン ポテトのマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米粉パン ジャがいも 米油 マヨネーズ さとう オリーブ油 ドレッシング	牛乳 ウィナー みそ チーズ ツナ ベーコン	玉ねぎ ブロッコリー パセリ カリフラワー だいこん にんじん しめじ キャベツ セロリ いんげん	603 26.0 25.4 3.7	744 31.8 30.2 4.5
20	牛乳 ごはん(かつおぶりかけ) 白身魚のり塩フライ 切干だいこんのカレー炒め キャベツのみそ汁	米 パン粉 大豆油 さとう	牛乳 たら 青のり ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	切干だいこん もやし にんじん しいたけ いんげん キャベツ えのきたけ 長ねぎ	621 26.3 17.3 2.7	775 31.4 19.5 3.5
21	牛乳 ごはん とりつくね ごま酢和え わかめのみそ汁	米 さとう パン粉 でんぷん ごま ごま油 ジャがいも	牛乳 とり肉 わかめ とうふ みそ	玉ねぎ もやし キャベツ だいこん 長ねぎ にんじん	622 24.6 18.2 2.6	777 29.3 20.4 3.5
24	牛乳 ミルクパン とり肉のオニオンソースかけ カラフルサラダ コーンシチュー	パン さとう でんぷん ルウ ジャがいも バター ドレッシング	牛乳 とり肉 チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン にんじん	627 28.0 23.4 3.5	786 34.6 28.3 4.4
25	牛乳 ごはん 赤魚のてり焼き 厚揚げのみそ煮 おくずかけ	米 米油 さとう でんぷん うーめん ジャがいも ふ	牛乳 赤魚 厚揚げ ぶた肉 みそ 油揚げ	キャベツ にんじん ピーマン ごぼう だいこん なす いんげん しいたけ	657 29.2 18.5 2.3	822 35.3 20.9 2.8
26	牛乳 米粉サンドパン エビカツ ツナサラダ ポトフ	米粉パン パン粉 大豆油 ドレッシング マヨネーズ ジャがいも	牛乳 えび ツナ ウィナー	キャベツ きゅうり にんじん だいこん 玉ねぎ	585 24.7 23.1 3.0	754 31.3 28.4 3.9
27	牛乳 ごはん ハンバーグバーベキューソース パンネのケチャップソテー 春雨スープ	米 さとう オリーブ油 マカロニ 春雨	牛乳 とり肉 ぶた肉	玉ねぎ レモン りんご にんじん セロリ マッシュルーム トマト しめじ キャベツ 小松菜	663 24.7 18.9 2.2	840 30.5 22.2 2.5
28	牛乳 ごはん ブルコギ トック入り中華スープ フルーツ杏仁	米 米油 さとう でんぷん ごま油 ごま トック ゼリー 杏仁どうふ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆乳	玉ねぎ たけのこ もやし にら にんじん 長ねぎ 小松菜 しいたけ みかん パイナップル 黄もも	606 27.4 15.5 2.4	757 32.9 17.4 3.2
こんげつ 今月の へいきんえいようりょう 平均栄養量		がっこう 学校	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)	食塩相当量 (g)
		しょう 小	630	26.4	20.7	2.9
		ちゅう 中	794	32.0	24.4	3.6

○食材料等の都合で献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

○献立表に記載されている食品名は、使用する主な食品名です。

アレルギー表示ではありませんのでご注意ください。

○太字は柴田町の地場産物を使用する予定ですが、生育状況等により変更になる場合があります。

○毎月19日は「食育の日」です。

感謝の心を忘れずにいただきましょう。



よくかんで食べると、虫歯を予防するだけでなく
消化を助け食べ過ぎ防止や集中力を高めるなど、

良いことがたくさんあります♪



こんげつ こんだて し 《今月の献立のお知らせ》

4日(火)～10日(月) **歯と口の健康週間**

10日(月)～14日(金) **地場産物活用週間**

10日(月) **旬の食材を味わおう!～アスパラガス～**

11日(火) **旬の食材を味わおう!**

～かつお・つるむらさき～

25日(火) **旬の食材を味わおう!～赤魚～**