



6月 献立表



センター

給食回数

21回

榛東村学校給食センター

日	曜	献立名			材料名						栄養価		
		主食	飲み物	主菜・副菜	血や肉になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
2	月	ご飯	牛乳	焼きしゅうまい②③ 中華サラダ 麻婆豆腐	ポークしゅうまい ぶたひきにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん にら	もやし ねぎ ほししいたけ たまねぎ	ごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら サラダあぶら	804	33.7	
3	火	ご飯	牛乳	みそカツ おひたし 春雨スープ	チキンカツ ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん にら	もやし キャベツ ほししいたけ	ごはん さとう マロニー	サラダあぶら いりこま ごまあぶら	754	25.3	
4	水	米粉のメープルマフィン	牛乳	スパゲッティナポリタン れんこん入りサラダ チーズ	ウインナー ぶたひきにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ れんこん きゅうり コーン	スパゲティ こめこのメー プルマフィン	サラダあぶら パンパンジード レッシング	703	26.5	
5	木	ご飯	牛乳	いわしの梅煮 上州きんぴら じゃがいもとたまねぎのみそ汁	いわしのうめ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう こんにゃく たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	いりこま サラダあぶら ごまあぶら	735	28.2	
6	金	うどん	牛乳	なすと豚肉のうどん汁 カミカミかき揚げ ごまあえ	あぶらあげ ぶたにく カミカミかきあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん	ほししいたけ なす だいこん ねぎ もやし	うどん さとう	サラダあぶら すりこま	836	27.3	
9	月	ご飯	牛乳	ごぼう入りキーマカレー こんにゃくサラダ オレシ	ぶたひきにく だいず ひよこめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう コーン おろしりんご キャベツ きゅうり こんにゃく オレシ	ごはん こめこ	サラダあぶら ちゅうかごまド レッシング	774	26.2	
10	火	ご飯	牛乳	イカメンチ (ソース) カリカリ梅あえ スタミナみそ汁	いかメンチ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	キャベツ きゅうり うめ もやし えのきだけ ねぎ	ごはん	サラダあぶら	719	23.5	
11	水	黒パン	牛乳	手作りグラタン 大根サラダ トマトスープ	ウインナー ぶたひきにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごまつな にんじん トマトかん パセリ	コーン だいこん もやし たまねぎ キャベツ セロリー	くるパン じゃがいも こめこ	パンパンジード レッシング サラダあぶら	767	31.0	
12	木	ご飯	牛乳	厚焼き玉子 肉じゃが 小松菜のみそ汁 やさしいふりかけ	たまごやき ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ごまつな	しらたき たまねぎ えのきだけ だいこん やさしいふりかけ	ごはん じゃがいも さとう	サラダあぶら	748	28.2	
13	金	ロールパン	ジョア	スパイシーチキン イタリアンサラダ マカロニ入りクリームシチュー	スパイシーチキン ぶたひきにく	ぎゅうにゅう ジョア なまクリーム	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ コーン ぶなしめじ	ロールパン じゃがいも マカロニ こめこ	やさしいイタリア ンドレッシング サラダあぶら	840	32.2	
16	月	ご飯	牛乳	ビーンズハヤシライス 海藻サラダ ミニアセロラゼリー①①①	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマトかん	たまねぎ ぶなしめじ だいこん きゅうり	ごはん さとう ゼリー	サラダあぶら あらじおドレ ッシング	781	27.0	
17	火	ご飯	牛乳	さばの香味ソースかけ ごま昆布あえ 豆腐とわかめのみそ汁	さばでんぶ き とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう	サラダあぶら いりこま ごまあぶら	824	28.6	
18	水	背割りコッペパン	牛乳	ウインナー スラッピージョー コーンクリームスープ	ウインナー ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ コーン	コッペパン さとう じゃがいも こめこ	サラダあぶら	838	34.5	
19	木	麦ご飯	牛乳	ビビンバの具 ナムル ワタンスープ	ぶたひきにく だいず ぶたひきにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん にら	ごぼう こんにゃく だけのこ もやし だいこん ねぎ ほししいたけ	むぎごはん さとう ワタンのかわ	サラダあぶら ごまあぶら いりこま	793	29.8	
20	金	ココアパン	牛乳	チキンナゲット②②② カレージャーマンポテト 野菜コンソメスープ	チキンナゲット ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	ココアパン じゃがいも	サラダあぶら	806	31.7	
23	月	ご飯	牛乳	鶏五目ご飯の具 なすとツナのさっぱり和え 豆乳みそスープ	とりひきにく だいず あぶらあげ ツナ ぶたひきにく とうふ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	こんにゃく ごぼう ほししいたけ えだまめ なす きゅうり えのきだけ だいこん ねぎ	ごはん さとう	サラダあぶら ごまあぶら	774	33.0	
24	火	ご飯	牛乳	焼きぎょうざ①②② ホイコーロー わかめスープ	ぎょうざ ぶたひきにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし コーン ねぎ	ごはん かたくりこ さとう	サラダあぶら ごまあぶら いりこま	744	27.8	
25	水	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグデミソースかけ チーズサラダ ABCスープ	ハンバーグ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	まるパン じゃがいも マカロニ さとう	サラダあぶら たまねぎドレ ッシング	758	35.4	
26	木	ご飯	牛乳	太刀魚のかば焼き こんにゃくのおかか煮 キャベツのみそ汁	たちうおでん ぶんつき さつまあげ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	こんにゃく ごぼう たまねぎ キャベツ えのきだけ ねぎ	ごはん さとう かたくりこ	サラダあぶら	777	28.4	
27	金	中華麺	牛乳	みそバターコーンラーメンスープ 煮卵 キムチあえ	ぶたひきにく なると たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にら	ねぎ コーン もやし キャベツ だいこん きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら バター	742	35.3	
30	月	ご飯	牛乳	ささみソースカツ のり酢あえ なめこ汁	ささみフライ とうふ	ぎゅうにゅう のり わかめ	ごまつな にんじん	もやし ねぎ なめこ だいこん	ごはん さとう	サラダあぶら いりこま ごまあぶら	762	28.4	
											平均値	775	29.6
											基準値	830	27~42

(先生方へ) 4日のメープルマフィンはクラス分けをお願いします。
13日のジョアは、業者による容器回収があります。

今月の行事食

6月4日～10日

歯と口の健康週間

(献立名が太字のものがカミカミ献立です)



よくかめば
脳が活性化!

よくかむとあごの筋肉が動き、
周りの血管などが刺激され、脳へ
の血流が増えて脳が活性化します。

★おしらせ★



このマークの献立が入って
いるバット(入れ物)は、表
面が熱くなっているので、コ
ンテナ室から教室まで運ぶ
時には気をつけて持ちま
しょう