

# 6月の給食献立表



令和6年度

小川町学校給食センター

日	曜	献立名				材料名			栄養量			
		主食	牛乳	つけるもの	おかず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)	小学生		中学生	
									エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
3	月	ごはん	牛乳		キムチスープ はるまき ひじきとあつあげのオイスターいため	牛乳 とりにく あつあげ とうふ みそ ひじき はるまき ぶたにく	ごはん あぶら こんにやく はるまきのかわ	☆にんじん ○たまねぎ もやし はくさいキムチ ながねぎ にんにく ねしょうが れんこん	690	22.4	803	26.2
4	火	じごなうどん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	カレーなんぼん ハッシュドポテト こんにやくサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ	じごなうどん あぶらこんにやく さとう カレールウ でんぶん ハッシュドポテト ドレッシング	☆にんじん ○たまねぎ ○だいこん ながねぎ こまつな ブロッコリー ○きゅうり	591	21.5	728	25.8
5	水	ごはん	牛乳		もずくスープ レモンバジルチキン ごもくきんぴら	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ もずく だいず レモンバジルチキン あぶらあげ	ごはん あぶら でんぶん ごまあぶら こんにやく さとう ごま	☆にんじん ○だいこん とうもろこし こまつな ごぼう ○たまねぎ	633	25.9	777	31.8
6	木	しょくパン	コーヒ 牛乳	ジャム ごま ドレッシング	ポークビーンズ メンチカツ かぼちゃサラダ	コーヒ牛乳 ぶたにく だいず メンチカツ	しょくパン ジャム あぶら ○じゃがいも さんおんどう ドレッシング	☆にんじん ○たまねぎ トマト かぼちゃ ☆キャベツ ○きゅうり	694	25.0	792	28.6
7	金	ごはん	牛乳	ソース	わかめスープ しるみざかなフライ やさいのこうそういため	牛乳 とりにく とうふ くわかめ わかめ しるみざかなフライ ウィンナー	ごはん ごまあぶら はるさめ でんぶん ごま あぶら	☆にんじん ○たまねぎ もやし ☆キャベツ とうもろこし ほうれんそう	666	25.0	777	28.6
10	月	ごはん	牛乳		とうふのみそしる にくだんごあまからあんかけ いとこんにやくのもの	牛乳 とうふ さつまあげ あぶらあげ みそ にくだんご とりにく	ごはん でんぶん ごまあぶら こんにやく さとう	☆にんじん ○だいこん こまつな ○たまねぎ ピーマン もやし	661	26.8	818	33.6
11	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	わふう ドレッシング	しおラーメン コーンフライ かいそうサラダ	牛乳 とりにく わかめ だいず	ホットちゅうかめん ごまあぶら あぶら コーンフライ ドレッシング	にんにく ねしょうが ☆にんじん もやし ☆キャベツ ほうれんそう とうもろこし ○だいこん	578	22.7	715	28.0
12	水	ごはん	牛乳		やさいスープ あげぎょうざ ぶたキムチいため	牛乳 とりにく とうふ ぎょうざ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら ○じゃがいも ぎょうざのかわ ごまあぶらこんにやく	☆にんじん ☆キャベツ こまつな ○たまねぎ はくさいキムチ	629	22.7		
13	木	こどもパン	牛乳		ラビオリスープ ハンバーグケチャップソースかけ ウィンナーとブロッコリーのソテー	牛乳 とりにく ハンバーグ ウィンナー	こどもパン あぶら ラビオリ さとう	☆にんじん もやし ほうれんそう ○たまねぎ ブロッコリー ☆キャベツ	608	27.1		
14	金	ごはん	ジョア	ナムル ドレッシング	さつまカレー オムレツ ブロッコリーサラダ	ジョア とりにく オムレツ カレーの中の牛乳	ごはん あぶら ドレッシング ○じゃがいも さつまいも さとう カレールウ	にんにく ねしょうが ☆にんじん ○たまねぎ ブロッコリー ☆キャベツ とうもろこし	672	19.4	792	22.7
17	月	ごはん	牛乳		ビーフンスープ しゅうまい ピピンバ	牛乳 とりにく とうふ しゅうまい ぶたにく	ごはん あぶら ビーフン しゅうまいのかわ ごまあぶら さとう ごま	☆にんじん ○だいこん ○たまねぎ こまつな にんにく れんこん ながねぎ もやし ほうれんそう	617	24.8	760	30.6
18	火	じごな うどん	牛乳	ごま ドレッシング	おろしうどんじる えびフライ ごぼうサラダ	牛乳 とりにく あぶらあげ えびフライ だいず	じごなうどん ごまあぶら こんにやく さとう あぶら ドレッシング	☆にんじん ○だいこん ☆キャベツ ほししいたけ ごぼう ほうれんそう ○なす	616	25.5	771	31.1
19	水	ごはん	牛乳		すいとん ささみチーズカツ きりほしだいこんのもの	牛乳 とりにく あぶらあげ ささみチーズカツ ぶたにく だいず	ごはん あぶら すいとん さとう	☆にんじん ごぼう ○だいこん こまつな きりほしだいこん ○さやいんげん	712	29.0	831	33.8
20	木	こどもパン	牛乳	ソース かんきつ ドレッシング	パンキンスープ ポテトコロッケ ㊤あとしきみそだいず ズッキーニのサラダ	牛乳 とりにく だいず スープの中の牛乳 ㊤あとしきみそだいず	こどもパン あぶら ○じゃがいも パンプキンルー ポテトコロッケ ドレッシング	セロリ ○たまねぎ ☆キャベツ かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー ☆にんじん ○ズッキーニ	616	20.4	756	23.8
21	金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こんにやく ドレッシング	にんにく ねしょうが ☆にんじん ながねぎ いら ブロッコリー ○きゅうり	690	25.9	804	29.6
24	月	ごはん	牛乳	ふりかけ パンパンジー ドレッシング	すぶた キャベツサラダ	牛乳 あつあげ しゅうまい	ごはん あぶら さとう しゅうまいのかわ でんぶん ドレッシング	☆にんじん ○たまねぎ たけのこ ピーマン もやし ☆キャベツ とうもろこし ○きゅうり	615	19.5	732	22.4
25	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	わふう ドレッシング	しょうゆラーメン ポテトもち れんこんサラダ	牛乳 とりにく なると	ホットちゅうかめん ごまあぶら ポテトもち あぶら さとう でんぶん ドレッシング	ねしょうが にんにく ☆にんじん ☆キャベツ とうもろこし ほうれんそう もやし れんこん ○きゅうり	632	21.8	787	26.5
26	水	ごはん	牛乳	ソース	だんごじる はんぺんフライ あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく あぶらあげ はんぺんフライ ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら しらたまだんご さとう カレーこ	☆にんじん ごぼう ○だいこん こまつな にんにく れんこん ○たまねぎ ピーマン	718	22.8	843	27.7
27	木	くろパン	牛乳	イタリアン ドレッシング	ベベロンチーノスパゲッティ イタリアンサラダ アーモンドフィッシュ	牛乳 ぶたにく かたくちいわし	くろパン あぶら スパゲッティ ドレッシング アーモンド	にんにく ○たまねぎ ほうれんそう ☆キャベツ あかピーマン もやし ☆にんじん とうもろこし	595	23.8	742	29.5
28	金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	ちゅうかどんのぐ やきナゲット ひじきとえだまめのサラダ	牛乳 とりにく ひじき あつあげ とうふ なると チキンナゲット だいず	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん ドレッシング	にんにく ねしょうが ☆にんじん ○たまねぎ ☆キャベツ ほうれんそう もやし ☆えだまめ	673	27.8	839	34.4
実施回数 20回	”はし”は毎日用意しましょう！ ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜・○はおがわん野菜を予定しています。							平均栄養量	645	24.0	782	28.6
								栄養基準量	650	27.0	830	34.2

※裏面もあります

中学生250mlの牛乳の日 6月27日



## 6/4~10は、歯と口の健康週間！

食後のみがき、きちんとしていますか？  
大人になっても、自分の歯でちゃんと食事ができるように、今のうちから食後のみがきを習慣づけましょう。