

6月 学校給食献立予定表

令和3年度

矢祭町学校給食センター

日 曜	献立表	献立表			家で食べてほしい食品	栄養成分表示				お休み
		きいろの仲間	あかの仲間	みどりの仲間		エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g	
1 火	【カミング30】 麦ごはん 白身魚の薬味ソースがけ 茎わかめチャブチ わかめスープ	麦ごはん 米油 でんぷん 三温糖 ごま油 春雨	ホキ 茎わかめ 豚肉 わかめ	玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく にんじん 青ピーマン チンゲン菜 白菜	まめ	605	22.2	20.9	2.4	
						757	26.6	23.6	2.4	
2 水	コッペパン じゃがいもミートグラタン 枝豆海藻サラダ コンソメスープ	コッペパン じゃがいも	豚肉 大豆ミート 海藻サラダ チーズ	玉ねぎ 青ピーマン トマト キャベツ 枝豆 にんじん 大根 ほうれん草	くだもの	690	32.0	25.2	3.4	
						842	28.5	29.5	4.2	
3 木	ごはん レバー入りつくね 糸かまサラダ さやえんどうのみそ汁(教育長リクエスト)	ごはん じゃがいも	レバー入りつくね 糸かまぼこ わかめ 味噌 煮干し粉	キャベツ きゅうり 絹さや たけのこ	にゅうせいひん	600	21.5	17.1	2.2	
						710	24.8	19.1	2.6	
4 金	【歯と口の健康週間 かみかみ献立】 麦ごはん シンヤモフライ ちくわの野菜和え 豆腐と団子のすまし汁	麦ごはん 米油	シンヤモ ちくわ かつお節 わかめ 豆腐 白身魚と豆腐の団子	キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ	いも	578	19.7	19.1	1.7	
						672	22.0	20.3	2.0	
7 月	【がんばれ中体連！献立】【歯と口の健康週間 かみかみ献立】 豚キムチチャーハン れんこん焼売 春雨サラダ ワンタンスープ	ごはん 米油 春雨 砂糖 ワンタン ごま油	豚肉 炒り卵 れんこん焼売 いか なた	にんにく しょうが にんじん ねぎ 玉ねぎ たら 白菜キムチ にんじん きゅうり もやし 干しいたけ ほうれん草	まめ	635	27.9	20.8	2.7	
						780	34.4	25.9	3.4	
8 火	【カミング30】【歯と口の健康週間 かみかみ献立】 麦ごはん 野菜コロッケ 切干大根サラダ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(斎藤先生リクエスト)	麦ごはん 米油 ごま油 野菜コロッケ 砂糖 じゃがいも ごま油	豆腐 味噌 煮干し粉 茎わかめ わかめ	切干大根 キャベツ にんじん ごぼう 玉ねぎ ねぎ	きのこ	589	16.7	15.4	2.4	中学校
						693	18.9	16.9	2.8	
9 水	【歯と口の健康週間 かみかみ献立】 ピザトースト まめまめサラダ ドイツ風スープ	食パン ベーコン じゃがいも	チーズ 大豆 ウインナー	マッシュルーム 青ピーマン 玉ねぎ コーン トマト にんじん きゅうり 枝豆 キャベツ パセリ	かいそう	599	25.5	21.3	2.2	中学校
						729	30.0	24.5	3.6	
10 木	【歯と口の健康週間 かみかみ献立】 ごはん 豚肉のみそ焼き もやしの香味和え 麩のみそ汁 紫芋チップス	ごはん ごま 三温糖 じゃがいも ごま油 白玉麩 紫芋チップス	豚肉 味噌	えのき にんじん 玉ねぎ 小松菜 もやし 三つ葉 しょうが	くだもの	623	27.0	15.6	2.1	
						777	32.1	17.3	2.6	
11 金	【入梅献立】 ごはん いわしのかば焼き おひたし ゆばこんにやくのすまし汁 青梅ゼリー	ごはん 米油 三温糖 青梅ゼリー	いわし かつお節 わかめ 豆腐	ほうれん草 白菜 もやし にんじん ゆばこんにやく ねぎ	いも	656	24.5	20.4	2.1	
						772	28.3	22.8	2.9	
14 月	【地産地消Week】 ごはん 県産カジキカツ ブロックリーうめおかか なめこ汁(宮本先生・小河先生リクエスト)	ごはん 米油	県産カジキ かつお節 豆腐	ブロックリー 玉ねぎ きゅうり なめこ ねぎ	かいそう	589	26.8	14.2	1.9	
						696	31.5	15.5	2.5	
15 火	【地産地消Week】【カミング30】 ごはん 納豆 厚焼きたまご ほうれん草のおひたし 肉じゃが	麦ごはん じゃがいも 車麩 三温糖	納豆 厚焼き玉子 かつお節 豚肉	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん たまねぎ 糸こんにやく グリーンピース	きのこ	735	33.3	18.9	3.1	
						864	38.7	20.9	2.2	
16 水	【地産地消Week】 米粉パン キャベツメンチカツ ポパイサラダ 洋風かきたま汁	米粉パン 米油 マヨネーズ パン粉 ベーコン	メンチカツ 焼き豚 鶏卵 粉チーズ	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ	まめ	644	35.3	24.3	2.8	
						735	40.6	27.5	3.0	
17 木	【地産地消Week】【食育の日】 ごはん カツオの照り焼き スタミナ炒め 白菜とにらのみそ汁	ごはん でんぷん じゃがいも	鶏つくね 豚肉 味噌 煮干し粉	枝豆 えのき キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ 青ピーマン にら にんにく しょうが 白菜	かいそう	734	38.8	23.8	1.5	
						862	44.0	26.5	2.1	
18 金	【地産地消Week】 カレーピラフ ブロックリーサラダ ヨーグルト	ごはん 無塩バター	豚ひき肉 ウインナー	マッシュルーム 青ピーマン にんじん 赤ピーマン 玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ 黄ピーマン きゅうり	いも	546	18.5	14.9	2.5	小学校
						655	21.4	16.5	3.0	
21 月	ミートソーススパゲッティ 野菜マリネ クレープ	ソフトめん 米油 上白糖 クレープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム 青ピーマン トマト キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり	くだもの	548	18.5	22.3	1.9	
						678	22.4	25.6	2.3	
22 火	【カミング30】 麦ごはん 野菜春巻き パンサンスー キムチスープ	麦ごはん 米油 春雨 ごま ごま油 じゃがいも	野菜春巻き 焼き豚 豚肉 豆腐 味噌	きゅうり にんじん もやし 白菜 ねぎ 大根 キムチ	にゅうせいひん	638	20.1	19.4	2.2	
						772	23.6	22.5	2.4	
23 水	コッペパン ウインナー ケチャップ ポテトサラダ ミートボールスープ	コッペパン じゃがいも マヨネーズ	ウインナー ハム ミートボール	にんじん 玉ねぎ きゅうり 白菜 ほうれん草 パセリ	くだもの	591	21.6	18.8	4.0	
						718	25.7	21.6	4.2	
24 木	ごはん いわしの梅煮 五目きんぴら 一杯で満足！おみそ汁(宇佐美先生リクエスト)	ごはん じゃがいも	いわしの梅煮 さつま揚げ 油揚げ 味噌 煮干し粉	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん 干しいたけ 小松菜 ねぎ	いも	603	24.0	14.7	2.5	中学校
						713	27.7	16.2	3.0	
25 金	麦ごはん ハッシュドポーク 伊達鶏のササミサラダ オレンジ	麦ごはん ハヤシライスルー	豚肉 伊達鶏ササミ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ きゅうり 大根 ブロッコリー オレンジ	まめ	683	22.7	22.1	2.7	
						860	27.6	25.9	3.0	
28 月	麦ごはん 真鯛の煮つけ 油麩の卵とじ キャベツのみそ汁	麦ごはん 油麩 米油 三温糖 じゃがいも	真鯛の煮つけ 鶏卵 なた 味噌 煮干し粉	にんじん 玉ねぎ 三つ葉 キャベツ 小松菜	くだもの	665	28.1	18.3	2.4	
						813	34.3	21.6	3.4	
29 火	【カミング30】 麦ごはん 鶏唐揚げのねぎソース もやしの香味和えナムル 食感とだしの旨みそ汁(中学校教頭先生リクエスト)	ごはん 米油 でんぷん ごま ごま油	鶏肉 味噌 煮干し粉 油揚げ	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 もやし にんじん えのきだけ	にゅうせいひん	651	25.4	18.8	2.5	
						769	29.4	21.1	2.8	
30 水	コッペパン チリコンカン アスパラサラダ 野菜スープ	コッペパン ベーコン フレンチドレッシング	豚ひき肉 大豆ミート 大豆	にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン アスパラ チンゲン菜 玉ねぎ	かいそう	679	29.1	26.0	2.5	
						787	33.5	29.6	3.0	
					充足率	97%	95%	107%	122%	
						91%	90%	97%	120%	

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆日程変更などで欠食日がある場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。

☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。

☆学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。

たんぱく質摂取基準値：小学校18～32g、中学校25～40g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の25%～30%

☆今月は、お米、米粉、ねぎ、玉ねぎが矢祭町で作られたものです。

☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。

イラスト：「食育フォーラム」、「月刊 学校給食」、「いらすとや」より