



がつ ぶん しょう がっ こう きゅう しょく よてい こん だて ひょう

6 月分小学校 給食予定献立表



杉戸町立学校給食センター
ホット & フレッシュ

令和6年

日	曜日	こんだて	牛乳	食 品 名		
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちょうしを ととのえるもの (みどり)
3	月	ごはん にくだんごケチャップソース ツナとやさいのスープ ブロッコリーのサラダ (ドレボトル)	○	こめ , きょうかまい あぶら, じゃがいも かおりごまドレッシング	ぎゅうにゅう にくだんごケチャップソース まぐろ, ロースハム	にんじん, たまねぎ キャベツ あおピーマン ブロッコリー, きゅうり
4	火	とりごぼうごはん さばのしおやき とんじる キャベツのおかかあえ	○	こめ , きょうかまい こだいまい , あぶら こんにやく, さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう, とりにく ぶたにく, なまあげ かつおぶし さばのしおやき	にんじん, たまねぎ ごぼう, グリンピース だいこん, ねぎ , こまつな キャベツ, れんこん
5	水	ごはん ぶたにくのしょうがやき みそけんちんじる ほうれんそうのいそかあえ	○	こめ , きょうかまい あぶら, こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがしょうゆづけ ぶたにく, とうふ あぶらあげ, のり	にんじん, だいこん ほうれんそう, ねぎ もやし, キャベツ
6	木	すぎとまちきなこあげパン とりにくハープカレーやき マカロニチャウダー ツナサラダ (ドレボトル)	○	ツイストパン, あぶら さとう, じゃがいも マカロニ あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう, きなこ とりにくのハープカレーやき ベーコン まぐろ	にんじん, たまねぎ パセリ, キャベツ もやし, きゅうり
7	金	ごはん ビビンバ (にくいため) ちゅうかやさいスープ こまつなのナムル	○	こめ , きょうかまい あぶら, さとう ごまあぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう, ぶたにく	にんにく, しょうが たまねぎ きりぼしだいこん にんじん, もやし こまつな, だいずもやし
10	月	わかめごはん あつやきたまご にくじゃが もやしのばいにくあえ	○	こめ , きょうかまい あぶら, じゃがいも しらたき, さとう	ぎゅうにゅう たきこみわかめのもと あつやきたまご, ぶたにく さつまあげ, とりにく	にんじん, たまねぎ グリーンピース もやし, きゅうり こまつな, うめびしお
11	火	ごはん とりのトマトソースに ラビオリカレースープ えだまめサラダ (ドレボトル)	○	こめ , きょうかまい あぶら, じゃがいも ラビオリ ソイドレッシング	ぎゅうにゅう とりのトマトソースに とりにく	にんじん, たまねぎ キャベツ, マッシュルーム パセリ, えだまめ きりぼしだいこん
12	水	ごはん さけフライ (ソース) やさいスープ キャベツのチーズサラダ	○	こめ , きょうかまい あぶら, じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく, チーズ さけフライ, ベーコン	にんじん, たまねぎ キャベツ, マッシュルーム パセリ, きゅうり ブロッコリー, レーズン
13	木	ごはん ささみのこうそうパンこやき クリームコーンスープ ほうれんそうとしめじのソテー	○	こめ , きょうかまい バター, あぶら	ぎゅうにゅう, チーズ ささみのこうそうパンこやき ベーコン, スキムミルク なまクリーム, とりにく	にんじん, たまねぎ とうもろこし しめじ, ほうれんそう
14	金	じごなうどん いかのいそべあげ けんちんうどんじる こまつなのおかかあえ	○	じごなうどん, あぶら さといも, こんにやく	ぎゅうにゅう いかいそべあげ あぶらあげ, ちくわ かつおぶし, ぶたにく	にんじん, ごぼう だいこん, ねぎ こまつな, もやし キャベツ
17	月	ごはん カレイのたつたあげ ワンタンスープ ちゅうかごまサラダ	○	こめ , きょうかまい あぶら, ワンタンのかわ ごまあぶら はるさめ, ごま	ぎゅうにゅう カレイのたつたあげ ぶたにく, ボンレスハム スクランブルエッグ	しょうが, にんにく たまねぎ, もやし にら, ほうれんそう ねぎ, きゅうり , にんじん
18	火	ごはん ハンバーグデミグラスソース わかめいりたまごスープ フレンチサラダ (ドレボトル)	○	こめ , きょうかまい あぶら, さとう フレンチドレッシング	ぎゅうにゅう, ハンバーグ わかめ, たまご	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう キャベツ, きゅうり
19	水	ごはん すぎとまちやつがしらコロッケ (ソース) おつきりこみ ゆずかおりあえ	○	こめ , きょうかまい あぶら, こんにやく ほうとううどん さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく あぶらあげ, しらすぼし すぎとまちやつがしらコロッケ	にんじん, だいこん ねぎ , キャベツ, こまつな さやいんげん, かぼちゃ とうもろこし, ゆず
20	木	さきたまロールパン チキンのチーズオープンやき コーンチャウダー マカロニサラダ (マヨネーズ)	○	さきたまロールパン あぶら, じゃがいも マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう チキンのチーズオープンやき ベーコン ボンレスハム, まぐろ	にんじん, たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう, きゅうり とうもろこし
21	金	ごはん にくシュウマイ マーボーどうふ こんにやくサラダ (ドレボトル)	○	こめ , きょうかまい とくべつさいばいまい あぶら, さとう でんぷん, ごまあぶら こんにやく ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう にくシュウマイ, ぶたにく とうふ	しょうが, にんにく にんじん, たまねぎ たけのこ, ねぎ キャベツ, きゅうり ほししいたけ, にら
24	月	ごはん さわらのてりやき とりだんごじる かんぴょうのごまみそあえ	○	こめ , きょうかまい あぶら, さとう ごま, ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわらてりやき とりだんご	にんじん, ごぼう, だいこん しめじ, しょうが, こまつな かんぴょう, キャベツ さやいんげん, とうもろこし
25	火	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ ピーチゼリー	○	こめ , むぎ きょうかまい, あぶら じゃがいも ピーチゼリー	ぎゅうにゅう, とりにく ミルクカルシウム スキムミルク, チーズ かいそうミックス	にんにく, にんじん トマト, グリンピース キャベツ たまねぎ, きゅうり
26	水	ごはん ヤンニョムチキン ちゅうかふとうふスープ やさいのいためもの	○	こめ , きょうかまい あぶら, さとう, ごま ごまあぶら, でんぷん	ぎゅうにゅう とりしお・こしょうづけ とりにく, とうふ, わかめ ぶたにく	にんにく, たまねぎ だいこん, こまつな もやし にんじん, キャベツ
27	木	ごはん つくねやき かみなりじる ほうれんそうともやしのおひたし	○	こめ , きょうかまい あぶら, ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ, さつまあげ	ごぼう, にんじん ほうれんそう, もやし さやいんげん だいこん, ねぎ
28	金	ホットちゅうかめん チヂミボール みそラーメンスープ だいずもやしのナムル (ドレボトル)	○	ホットちゅうかめん チヂミボール, あぶら ごま, ごまあぶら かんこくナムルドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく わかめ	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, キャベツ, もやし とうもろこし, にら, ねぎ だいずもやし, こまつな
給食回数 20 回						

※こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうするばあいがあります。
ごりょうしょうください。
※おはし・スプーンは、きれいにあらってまいにちもってきてください。
※ふとじのしよくざいは、**すぎとまちさん**です。
※ぎゅうにゅうは、まいにちでます。

こんげつは「さいのくにふるさとがっこうきゅうしよくげっかん」です。

6 月平均栄養摂取量

エネルギー	665kcal
タンパク質	26.3g
炭水化物	94.5g
脂質	20.2g(27.3%)
食塩相当量	2.8g

ノター
ノユ

栄養量	
エネルギー （K c a l）	たん白質（g）
689	
24. 6	
660	
31. 5	
626	
25. 0	
630	
29. 5	
669	
27. 7	
653	
25. 5	
685	
26. 6	
682	
26. 0	
667	
29. 2	
665	
29. 7	
667	
27. 5	
693	
25. 3	
655	
21. 7	
645	
27. 9	
678	
27. 8	
671	
23. 4	
715	
21. 4	
647	
26. 7	
662	
24. 4	
646	
24. 3	

