



令和4年 6月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

TEL 62-2295
FAX 62-2277

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群 2群		体の調子を整えるもの(緑) 3群 4群		熱や力のもとになる(黄) 5群 6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	水	ごはん 味つけのり	牛乳	じゃがいものうまに シャッキリごまあえ みかんゼリー	とりにく ミニがんも さつまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ れんこん もやし	こめ じゃがいも しらたき さとう みかんゼリー	あぶら ごま	697 833	23.9 28.7	18.7 22.1	1.9 2.5
2	木	ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ ふしめんサラダ	あつあげ ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ピーマン	にんにくしょうが たま ねぎ たけのこ ほししい たけ きゅうり キャベツ	こめ さとう でんぶん ふしめん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	694 838	29.9 36.5	25.4 30.0	2.2 2.7
3	金	ロールパン	牛乳	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ のむヨーグルト(マスカット味)	ぶたにく ウインナー チキンハム	ぎゅうにゅう のむヨーグルト	にんじん ピーマン トマトピューレ 赤ピーマン	にんにく たまねぎ エリンギ コーン カリフラワー きゅうり	ロールパン スパゲッティ	あぶら	635 788	27.3 33.1	21.9 26.4	2.3 2.7
6	月	ごはん ひじきのつくだ に	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 はるさめのすのもの	とりひきにく さつまあげ あつあげ チキンハム	ぎゅうにゅう ひじきつくだに	かぼちゃ にんじん	えだまめ たまねぎ きゅうり キャベツ きくらげ	こめ こんにやく さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	659 802	24.5 29.7	17.5 20.5	2.4 2.9
7	火	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 青菜のごまあえ 切干大根の煮物	いわしのおかかに とりにく あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ きりほしだいこん たけのこ えだまめ	こめ さとう じゃがいも	ごま あぶら	676 793	28.6 32.3	21.1 23.2	2.1 2.7
8	水	カレー ピラフ	牛乳	肉だんご キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	チキンハム 肉だんご ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマトピューレ	たまねぎ えだまめ キャベツ コーン セロ リー にんにく しめじ	こめ じゃがいも さとう	バター あぶら ドレッシング オリーブ油	629 761	22.5 27.6	22.7 27.9	3.5 4.5
9	木	ごはん	牛乳	プルコギ 揚げチヂミ 枝豆	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん なら ピーマン	たまねぎ もやし エリンギ ヤングコーン にんにくしょうが えだまめ	こめ マロニー さとう	あぶら ごまあぶら ごま	702 831	24.2 28.6	19.6 23.3	1.5 1.8
10	金	コッペパン	牛乳	チリコンカン ひじきとコーンのサラダ キャンディチーズ	ぎゅうぶたひきにく かんそうだいず ミックスビーンズ チキンハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ピーマン トマトかん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまドレッシン グ	690 853	31.8 39.5	31.0 37.7	2.9 3.7
13	月	ごはん	牛乳	肉じゃが ささみときゅうりの梅あえ	ぎゅうにく さつまあげ ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	607 734	23.3 27.9	16.1 18.7	2.0 2.5
14	火	ごはん	牛乳	他人井 切干大根の甘酢あえ	ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ きりほしだいこん きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	618 748	25.8 31.2	17.9 20.8	2.0 2.6
15	水	麦ごはん	牛乳	スズキフライ タルタルソース ツナサラダ 豆乳豚汁	スズキフライ ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり ごぼう	こめ おおむぎ じゃがいも	タルタルソース あぶら	637 756	24.9 29.2	22.4 25.2	2.0 2.6
16	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラサラダ	ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまドレッシン グ	672 811	22.5 27.2	23.9 28.1	2.1 2.8
17	金	コッペパン	牛乳	じゃがいものミートグラタン コンソメスープ もものタルト	ぎゅうひきにく ぶたひきにく かんそうだいず ウインナー	ぎゅうにゅう モッツアレラ チーズ	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	コッペパン じゃがいも マカロニ もものタルト	あぶら	660 783	25.5 30.7	25.6 29.9	2.8 3.4
20	月	ごはん	牛乳	焼きししゃも とさあえ 五目きんぴら	かつおぶし ぎゅうにく だし さつまあげ	ぎゅうにゅう ししゃも くきわかめ	こまつな にんじん ピーマン	すだち キャベツ ごぼう	こめ さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	599 735	25.8 32.0	18.3 22.4	2.6 3.5
21	火	ごはん	牛乳	とりとこんにやくのみそ煮 のり酢あえ	とりにく ツナ うずらたまご ミニがんも みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん えだまめ しょうが もやし コーン	こめ こんにやく さとう	あぶら	636 775	27.9 34.0	21.3 25.4	1.8 2.5
22	水	とうもろこし ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き いんげんのごまあえ 夏野菜のみそ汁	ぶたにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん かぼちゃ	コーン たまねぎ しょうが キャベツ なす	こめ さとう	あぶら ごま	614 729	28.3 33.8	19.7 23.2	2.8 3.7
23	木	ごはん	牛乳	焼肉丼 きゅうりのかおりづけ 小魚アーモンド(小中)	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう 小魚アーモンド	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ ヤングコーン きゅうり にんにくしょうが	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	662 799	26.9 31.9	25.6 30.7	2.4 2.9
24	金	食パン	牛乳	セルフサントイッチ(マンチカツ・ス ライスチーズ・ホイップ・キャベツ・ソー ス) 具だくさんスープ	メンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ コーン たまねぎ	しよくパン じゃがいも	あぶら	643 752	28.7 32.1	25.4 28.3	3.4 4.0
27	月	ターメリック ライス	牛乳	夏野菜カレー フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅ う	にんじん かぼちゃ トマトかん	しょうが にんにく なす たまねぎ えだまめ パイン もも みかん	こめ カクテルゼリー さとう	あぶら	666 816	22.1 26.2	16.0 18.4	1.9 2.5
28	火	ごはん 味つけのり	牛乳	高野豆腐のたまごとじ わかめの酢の物	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう のり くきわか め わかめ ち りめん	にんじん	ほししいたけ たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま	610 737	28.9 35.0	16.1 18.5	2.5 3.3
29	水	ごはん	牛乳	酢豚 もやしのナムル	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ ヤングコーン たけのこ ほししいたけ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	654 796	27.1 32.9	20.4 24.2	2.2 2.7
30	木	ごはん	牛乳	ますの香草パン粉やき 肉団子とキャベツのスープ ビーンズサラダ	ます とりつくね チキンハム ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう バルメザンチー ズ	パセリ にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ コーン カリフラワー きゅうり	こめ パンこ	バター	626 753	31.7 37.8	17.9 20.8	2.3 2.8

梅雨入り間近となりました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物です。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。ふだんの食生活をふり返ってみませんか。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

6月は食育月間です!

ふり返ってみよう!

毎日の

食生活



朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか?



好ききらいをしないで食べていますか?



できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?



食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にされていますか?



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?



家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか?



食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

今月の地産地消 米・にんじん・きゅうり・たまねぎ・にんにく・ピーマン・アスパラガス

