



6月 学校給食献立予定表



令和2年度

矢祭町学校給食センター

日	曜	献立表	献立	栄養成分	献立	献立	献立	栄養成分				お休み
								エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g	
1	月	豚キムチチャーハン れんこんしゅうまい 春雨サラダ ワンタンスープ	ごはん 米油 春雨	豚肉 炒り卵 いか 冷凍肉入りワンタン なんと れんこん入り焼売	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ にはら 白菜キムチ きゅうり もやし ほうれん草 干しいたけ	家で食べてほしい食品	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校		
2	火	【カミング30】 麦ごはん メンチカツ 五目きんぴら にらと油揚げの味噌汁	麦ごはん じゃがいも	メンチカツ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 煮干し粉	ごぼう 人参 こんにゃく インゲン 干しいたけ ねぎ にはら	かいそう						
3	水	マヨコーントースト ブロッコリーとえびのサラダ キャベツスープ	食パン ベーコン マヨネーズ じゃがいも	えび	たまねぎ コーン ブロッコリー きゅうり にんじん キャベツ パセリ	きのこ						
4	木	【歯と口の健康習慣 かみかみ献立】 たけのこごはん 野菜肉団子 ごまあえ とうふのすまし汁 柏餅	ごはん 三温糖 ごま 柏餅	鶏肉 野菜肉団子 豆腐 油揚げ わかめ	にんじん 干しいたけ たけのこ 小松菜 もやし ねぎ こんにゃく	くだもの						
5	金	【歯と口の健康習慣 かみかみ献立】 雑穀ごはん いかのチリソースがけ もやしと小松菜のナムル もずくスープ	雑穀ごはん 米油 ごま油 じゃがいも	いか 鶏卵 もずく	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし にんじん	まめ						
8	月	【歯と口の健康習慣 かみかみ献立】 ごはん ふりかけ ししゃもフライ ちくわと野菜和え にらとじゃがいものみそ汁	ごはん 米油 じゃがいも ふりかけ	ししゃもフライ ちくわ かつお節 油揚げ みそ 煮干し粉	キャベツ きゅうり にはら	いろのこい やさい						
9	火	【歯と口の健康習慣 かみかみ献立】 親子丼 おひたし えのきのすまし汁 サワーゼリー	麦ごはん 米油	鶏肉 鶏卵 なんと かつお節 白身魚のと豆腐の団子 豆腐	たまねぎ にんじん いんげん ほうれん草 キャベツ もやし えのき 干しいたけ 三つ葉	いも						
10	水	【歯と口の健康習慣 かみかみ献立】 米粉パン クリスマスチキン グリーンサラダ ミネストローネ	米粉パン 米油 マカロニ じゃがいも ベーコン	クリスマスチキン	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん にんにく セロリ トマト パセリ	ごごかな						
11	木	ごはん つくねの和風あんかけ 梅おかか和え なめこのみそ汁	ごはん でんぶん	とりつくね かつお節	キャベツ えのき ブロッコリー たまねぎ きゅうり なめこ ねぎ 大根 にんじん 小松菜	にゅう せいひん						
12	金	ごはん 豚肉のみそ焼き 海藻サラダ じゃがいもとねぎのみそ汁	ごはん ごま じゃがいも	豚肉 みそ 海藻サラダ 油揚げ 煮干し粉	キャベツ にんじん ねぎ	きのこ						
15	月	ミートソーススパゲッテー 野菜マリネ 米粉ドック(チョコレート)	スパゲッテー フレンチドレッシング 米粉ドック(チョコ)	豚肉 鶏肉 大豆ミート	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ピーマン トマト きゅうり キャベツ パプリカ	いも						
16	火	【カミング30献立】 麦ごはん 鮭のタルタルやき スタミナ炒め 青菜のみそ汁	麦ごはん タルタルソース じゃがいも	鮭 豚肉 豆腐 みそ 煮干し粉	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ もやし ピーマン にはら しょうが 小松菜 ねぎ	にゅう せいひん						
17	水	食パン 県産ももジャム ポテトカップグラタン ポパイサラダ 野菜スープ	食パン 県産ももジャム マヨネーズ	ポテトカップグラタン 錦糸卵 焼き豚 鶏肉	ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲン菜	ごごかな						
18	木	ごはん さんまのうめ煮 切干大根の炒め物 あおさのみそ汁	ごはん じゃがいも	さんまのうめ煮 鶏肉 さつま揚げ あおさのり あさり 豆腐 みそ 煮干し粉	切干大根 ごぼう にんじん いんげん こんにゃく 干しいたけ 小松菜	くだもの						
19	金	【食育の日】♥を見つけてね！ チキンカレー ひじきのマリネ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも カレールー	鶏肉 粉チーズ 干しひじき ハム ダイスターズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト セロリ パセリ りんご キャベツ	まめ						
22	月	ごはん さわらの西京焼き おひたし わかめ汁	ごはん じゃがいも	さわらの西京づけ かつお節 みそ 油揚げ 煮干し粉 わかめ	ほうれん草 キャベツ もやし ねぎ	にゅう せいひん						
23	火	麦ごはん 鶏肉のピリ辛焼き ゆかり和え 田舎汁	麦ごはん じゃがいも	鶏肉 生揚げ みそ 煮干し粉	キャベツ きゅうり 大根 こんにゃく にんじん ねぎ ごぼう	くだもの						
24	水	きなこ揚げパン まめまめサラダ 洋風かき玉汁 オレンジ	コッパン 米油 グラニュー糖 ベーコン パン粉 じゃがいも	きなこ 大豆 ダイスターズ 鶏卵 粉チーズ	コーン にんじん きゅうり 枝豆 たまねぎ パセリ オレンジ	きのこ						
25	木	麦ごはん さばのみそ煮 油麩のたまごじ キャベツのみそ汁	麦ごはん 仙台麩 じゃがいも	さばのみそ煮 鶏卵 なんと 豆腐 みそ 煮干し粉	にんじん たまねぎ 三つ葉 キャベツ 小松菜	かいそう						
26	金	ごはん 春巻き パンサンスー キムチスープ	ごはん 米油 じゃがいも 三温糖 ごま油	春巻き 焼き豚 豚肉 豆腐 みそ	にんじん もやし きゅうり 白菜 ねぎ 大根	にゅう せいひん						
29	月	麦ごはん 白身魚の薬味ソース掛け もやしのおひたし香味和え わかめの味噌汁	麦ごはん でんぶん 米油 じゃがいも	ホキ 豆腐 わかめ みそ 煮干し粉	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜 にんじん 三つ葉	くだもの						
30	火	ツナごはん 厚焼き玉子 和風サラダ すまし汁	ごはん 砂糖	ツナ 厚焼き玉子 わかめ 豆腐	キャベツ きゅうり もやし しめじ 小松菜 ねぎ	いも						
						充足率	99%	97%	112%	125%		
							93%	85%	102%	121%		

☆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12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21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の20%～30%

☆今月は、お米、米粉、たまご、にんじん、たま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。