



献立のお知らせ



川越市立菅間第二学校給食センター TEL229-6670

〔 霞ヶ関小 霞ヶ関南小 霞ヶ関北小 〕
〔 霞ヶ関西小 川越西小 名細小 〕

日	曜	こ ん だ て			主 な 分 類		
		主食・牛乳	お か ず		※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。	おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくる(赤)
					炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン
1	月	ちゅうかめん 牛乳	もやしラーメン おにまん わかめとだいずのいためもの		ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ さつまいも さとう	牛乳 ぶたにく とりにく だいず わかめ	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし にら えだまめ
2	火	くろパン 牛乳	ソース やさいスープ チキンカツ トマトペンネ		パン くるごとう あぶら パンこ オリーブオイル さとう ペンネ	牛乳 ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく ケチャップ トマト パセリ
3	水	ごはん 牛乳	かきたまじる れんこんいりつくね(2) ごもくごはんのぐ		ごはん でんぶん さとう	牛乳 ぶたにく たまご とりにく あぶらあげ こうやどうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう れんこん しいたけ ごぼう
4	木	ごはん 牛乳	マーボーどうふ えびシューマイ(2) かりかりだいず		ごはん ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう あぶら	牛乳 ぶたにく とうふ えび たらすりみ だいず	にんにく しょうが にんじん ながねぎ たまねぎ
5	金	まるパン 牛乳	ポトフ ハンバーグ コーンソテー		パン あぶら じゃがいも マカロニ さとう	牛乳 フランクフルトソーセージ ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマトピューレ とうもろこし
8	月	ごはん 牛乳	ソース もずくのみそしる かぼちゃコロッケ ぶたにくとだいずのあまからに		ごはん パンこ あぶら さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ もずく ぶたにく だいず	にんじん だいこん ながねぎ かぼちゃ
9	火	ごはん 牛乳	ドレッシング カレーライス ホットチキンサラダ ヨーグルト		ごはん あぶら じゃがいも ルウ ごま ドレッシング	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん ケチャップ きゅうり キャベツ
10	水	ごはん 牛乳	ドレッシング ぶたじる あじあおきフライ こがねもやし		ごはん あぶら パンこ ドレッシング	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ あじ あおき	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ もやし
11	木	こどもパン 牛乳	ケチャップ ABCスープ オムレツ ポテトのソテー		パン あぶら マカロニ じゃがいも	牛乳 ベーコン ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ケチャップ
12	金	ごはん 牛乳	しょうゆ チンゲンサイのスープ こもちししゃもてんぷら(1・2年1 他2) ごぼうとぶたにくのいりに		ごはん あぶら はるさめ ごま でんぶん こむぎこ さとう	牛乳 とりにく ぶたにく こもちししゃも	にんじん チンゲンサイ しょうが ごぼう こんにゃく
15	月	ごはん 牛乳	おさかな ふりかけ たいようのちからじる にくやさしいため ミニトマト(2)		ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	牛乳 こんぶ こうやどうふ みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん ほうれんそう しょうが キャベツ トマト
16	火	コッペパン 牛乳	ケチャップ インディアンやきそば フランクフルトソーセージ ぶどうゼリーいりポンチ		パン あぶら ちゅうかめん	牛乳 ぶたにく ちくわ フランクフルトソーセージ	たまねぎ にんじん キャベツ パインアップル もも ぶどう ケチャップ
17	水	ごはん 牛乳	みそキムチスープ あげぼうぎょうぎ かわりきんぴら		ごはん あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく とうふ みそ ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい にら ごぼう しらたき キャベツ
18	木	ごはん 牛乳	ごもくやさいのからに おさかなハンバーグ キャベツのおかかいため		ごはん あぶら さとう	牛乳 ぶたにく かんぼち かつおぶし	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ピーマン たまねぎ キャベツ
19	金	ごはん 牛乳	けんちんじる いわしのうめに みずなのごまあえ		ごはん あぶら ごまあぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ いわし とりにく かんてん	にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ながねぎ もやし みずな
22	月	ナン 牛乳	ホワイトシチュー ドライカレー メロン		パン あぶら じゃがいも ルウ パンこ さとう	牛乳 ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく ピーマン トマトピューレ メロン
23	火	ごはん 牛乳	ぶたにくとあつあげのちゅうかに ぎょうぎ(2) ミニトマト(2)		ごはん ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ	牛乳 ぶたにく あつあげ	にんにく にんじん こんにゃく ピーマン ながねぎ キャベツ トマト
24	水	うどん 牛乳	にくうどん みそポテト(2) えだまめ		うどん さとう じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶん	牛乳 あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん ながねぎ ほうれんそう えだまめ
25	木	ごはん 牛乳	ソース とうふとえのきのみそしる メンチカツ ひじきのいために		ごはん パンこ あぶら さとう	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく ひじき さつまあげ	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ たまねぎ こんにゃく
26	金	食パン 牛乳	ドレッシング チリコンカーン ポークソーセージ ゆでやさいサラダ		パン あぶら じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく だいず ポークソーセージ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ケチャップ トマトピューレ もやし とうもろこし キャベツ
29	月	ごはん 牛乳	にくじゃが あつやきたまご ごしきふりかけ		ごはん あぶら じゃがいも さとう	牛乳 ぶたにく たまご かつおぶし ひじき ちりめんじゃこ だいず	たまねぎ にんじん しらたき うめぼし
30	火	ごはん 牛乳	せんべいじる さばのしおやき もやしのかつおぶしあえ		ごはん なんぶせんべい ごまあぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく さば かつおぶし	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しめじ ほうれんそう もやし
平均栄養量		1・2年生	エネルギー 548 kcal たんぱく質 22.6 g	3・4年生	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.6 g	5・6年生	エネルギー 694 kcal たんぱく質 26.5 g

都合により献立を変更することがあります。

主な分類欄は、食食用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

〔献立作成時のねらい〕 ～丈夫な歯を作ろう～

カルシウムを多く摂取できる献立やよくかんで食べる献立を取り入れました。(骨ごと食べられる魚を使った五色ふりかけや子持ちししゃも天ぷら、かみごたえのあるかりかり大豆やかわりきんぴら、五目野菜の辛煮など) しっかり食べて丈夫な歯を作りましょう!



6月は食育月間です!!

「食育」とは食べ物や栄養についての正しい知識を身につけて、望ましい食習慣を育むことです。



川越産農産物(予定)
枝豆 きゅうり 水菜
チンゲン菜 大根