



献立のお知らせ



川越市立菅間学校給食センター TEL223-3038

川越第一小 仙波小 大塚小 月越小 牛子小

寺尾小 大東東小 霞ヶ関東小 上戸小 山田小

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)	おもに体の調子を整える(緑)			
					炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン			
1	月	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			
2	火	ごはん 牛乳	ソース	もずくのみそしる かぼちゃコロッケ ぶたにくとだいたいのあまからに	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 だいた	にんじん だいこん ながねぎ かぼちゃ			
3	水	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			
4	木	ごはん 牛乳	ドレッシング	ぶたじる あじあおさフライ 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 あおさ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ もやし			
5	金	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			
8	月	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 こんにやく			
9	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 こんにやく ピーマン ながねぎ キャベツ トマト			
10	水	ちゅうかめん 牛乳		もやしラーメン おにまん わかめとだいたいのいためもの	ちゅうかめん あぶら でんぶん こむぎこ きつまいも さとう	牛乳 ぶたにく とりにく だいた わかめ	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし いら えだまめ			
11	木	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 だいた	たまねぎ にんじん しらたき うめぼし			
12	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 ゆでやさしいサラダ	パン あぶら じゃがいも ドレッシング	牛乳 ぶたにく だいた 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			
15	月	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 きつまあげ	にんじん だいこん えのきたけ ながねぎ たまねぎ こんにやく			
16	火	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 こんにやく だいこん ピーマン たまねぎ キャベツ			
17	水	コッペパン 牛乳	ケチャップ	インディアンやさそば 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			
18	木	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 こんにやく だいこん ながねぎ もやし みずな			
19	金	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 いら ごぼう しらたき キャベツ			
22	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			
23	火	ごはん 牛乳		マーボーどうふ えびシューマイ(2) かりかりだいた	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 だいた	にんにく しょうが にんじん ながねぎ たまねぎ			
24	水	くろパン 牛乳	ソース	やさしいスープ チキンカツ トマトペンネ	パン くろぎとう 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			
25	木	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 きば 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			
26	金	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			
29	月	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			
30	火	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			
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。

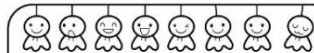
〔献立作成時のねらい〕 ～丈夫な歯を作ろう～

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