



学校給食予定献立表



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	
1 (金)	チキンライス 牛乳 ポテトスープ コールスロー びわゼリー	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし セロリー グリンピース	こめ じゃがいも びわゼリー さとう	油	608	767
4 (月)	はちみつパン 牛乳 イタリアンスープ ししゃもフライ キャベツのソテー	たまご ベーコン	牛乳 ししゃも こなチーズ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン パンこ	油	626	810
5 (火)	ごはん 牛乳 沢煮椀 卵焼き いんげんのごまあえ	たまごやき ぶたにく	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	だいこん たけのこ キャベツ ごぼう しいたけ しょうが	こめ さとう	ごま	625	747
6 (水)	ゆかりごはん 牛乳 なめこのみそ汁 鮭の塩焼き 具だくさんきんぴら	さけ とうふ みそ ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ しそ	たまねぎ ごぼう れんこん なめこ	こめ さとう	油	655	788
7 (木)	みかんパン 牛乳 じゃがいもベーコン煮 アーモンドあえ 型抜きチーズ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ マッシュルーム	じゃがいも パン さとう	アーモンド	624	771
8 (金)	麦ごはん 牛乳 つみれ汁 いかのかりん揚げ 春雨の酢のもの	つみれ とうふ みそ いか	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ	さとう むぎ でんぷん はるさめ	油	640	787
11 (月)	米粉パン 牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ パナナ	ぶたにく だいず あかいんげん しろいんげん まめ	牛乳 かいそう	にんじん トマト	バナナ たまねぎ きゅうり とうもろこし グリンピース	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル 油	611	784
12 (火)	ごはん 牛乳 野菜わん あじのねぎソースかけ 塩もみきゅうり	あじ はんぺん	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ はくさい ごぼう しめじ	こめ さとう こむぎ でんぷん	油 ごま油	606	741
13 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボ豆腐 バンサンスー	とうふ ぶたひきにく ハム みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり もやし しいたけ しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ	油 ごま油	671	828
14 (木)	コッパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ 鶏肉のレモンソース 野菜サラダ	とりにく ベーコン	牛乳 こなチーズ	かぼちゃ にんじん	キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム とうもろこし レモン グリンピース	パン こめ でんぷん さとう	油	692	892
15 (金)	親子丼ぶり(麦ごはん) 牛乳 細切り昆布のきんぴら あまなつ	たまご とりにく ツナ はんぺん	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	あまなつ たまねぎ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま油	655	808
18 (月)	小型コッパン 牛乳 なす入りミートスパゲティー フルーツ杏仁	ひきにく	牛乳 こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ なす みかん パイン おうとう りんご マッシュルーム にんにく	パン スパゲティー あんぱん ごぼう こむぎ	油 オリーブオイル	643	781
19 (火)	ごはん 牛乳 すまし汁 さんまかぼすレモン煮 甘酢あえ	さんま とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	こめ さとう		626	767
20 (水)	枝豆ごはん 牛乳 五島うどん きびなごフライ 切り干し大根の酢のもの	とりにく はんぺん あぶらあげ	牛乳 きびなご	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり えだまめ きりほしだいこん しいたけ	こめ うどん さとう	油 ごま	695	853
21 (木)	ナン 牛乳 マカロニスープ キーマカレー メロン	ひきにく ベーコン だいず	牛乳 だっしんにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ メロン キャベツ とうもろこし グリンピース にんにく	ナン マカロニ	カレールウ 油	610	752
22 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが ちりめんあえ	ぶたにく さつまあげ	牛乳 しらすぼし	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり	こめ じゃがいも さとう	油 ごま	619	759
25 (月)	パーカーハウスパン 牛乳 ミネストローネ チキンパティ ゆでキャベツ 青りんごゼリー	チキンパティ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし セロリー	パン りんごゼリー じゃがいも パンネ		612	795
26 (火)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃの含め煮 茎わかめの酢のもの	あつあげ さつまあげ きゅうり	牛乳 くわかめ	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく	こめ むぎ さとう	油 ごま油	688	844
27 (水)	麦ごはん 牛乳 なすのみそ汁 いわしのみぞれ煮 浦上そば	いわし とうふ みそ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう もやし なす こんにゃく	こめ むぎ さとう	ごま 油	617	755
28 (木)	ごはん 牛乳 中華スープ チンジャオロースー ミントマト	きゅうり とうふ つくね	牛乳	ミニトマト にんじん ピーマン あかピーマン にら	たまねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく	こめ さとう でんぷん	ごま油 油	624	767
29 (金)	シーフードカレーライス(麦ごはん) 牛乳 アスパラサラダ 冷凍みかん	かいばしら いか えび	牛乳 だっしんにゅう	アスパラガス にんじん	れいとうみかん たまねぎ きゅうり とうもろこし りんご グリンピース	こめ じゃがいも むぎ さとう	カレールウ 油	696	847

*毎日、牛乳200cc1本がつけます。 *都合により献立を変更する場合があります。

*川棚町産食べ物

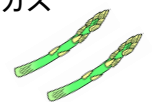
毎年6月は「食育月間」毎月19日は「食育の日」

食育は、生きる上での基本です。知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通じて、「食」に関する知識と、「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践する人間を育てることが求められています。食育は、生涯にわたり、生き生きと暮らしていくために大切なことです!!

6月の欠食等の予定(H30.5.25現在)

- ★4日(月) 川棚中全校 中体連代休のため欠食
- ★8日(金) 石木小4年 見学旅行のため欠食
- ★13日(水) 石木小1年 給食試食会
- ★19日(火) 川棚中全校 中体連陸上大会のため欠食
- 川棚小6年 バイキング給食
- ★26日(火) 小串小4年 見学旅行のため欠食
- ★29日(金) 川棚小4年 見学旅行のため欠食

アスパラガス



たまねぎ