

令和4年6月

学校給食献立予定表

鳩山町立学校給食センター

日 曜	献 立 名			主 な 食 品 名			栄 養 量			
	主食	牛乳	おかず	体をつくるもの (あかの食品)	熱や力のもとになるもの (のぎいの食品)	体の調子を整えるもの (みどりの食品)	エネルギー Kcal 小学生	たんぱく質 g 小学生	エネルギー kcal 中学生	たんぱく質 g 中学生
1 水	ごはん	牛乳	はるさめスー ー ビビンバ(に く) ビビンバ(やさ い) チーズ	牛乳 ふたに く とりにく チーズ	ごはん あ ぶら さとう ごま はるさめ	もやし ほ うれんそう にんにく にんにく たまねぎ	636	28.3	804	33.3
2 木	ツイストパン	牛乳	ポーランド スライス フランス コーンサラダ (トッピング)	牛乳 ふたに く はんぺんチー ーズフライ だいず なま クリーム	ツイストパ ン あぶら じゃがいも さとう トッピング	キャベツ に んじん き ゅうり ホールコー ン たまねぎ	662	22.9	861	28.5
3 金	ごはん	牛乳	じゃがいも のそぼろに さんまのうめ に のりごまふり かけ	牛乳 ふたに く のり さんまのうめ に	ごはん あ ぶら じゃがいも さとう ごま	にんじん た まねぎ しょうが え だまめ	673	24.7	831	28.3
6 月	わかめごはん	牛乳	ぶたじ り きりほしだ いこんのいた め に ミニゼリー (小1 中2)	牛乳 ふたに く あぶらあげ とうふ みそ	わかめご はん あぶら さとう せりー	にんじん き りほしだい こん えだまめ ごぼう こんにやく ねぎ	627	23.4	814	28.1
7 火	ソフトめん	牛乳	カレーなん ばんじ る チキンチ ヂツ (小3以下1 小4以上2 中3) キャベツ とにんじん のサラダ (トッピング)	牛乳 とりに く チキンチ ヂツ あぶらあげ こんぶ	ソフトめ ん でんぷ ん あぶら トッピング	キャベツ に んじん た まねぎ	680	27.4	890	34.5
8 水	ごはん	牛乳	にくたん ごいりち ゅうかス ー ー ぎょうざ そぼろ キャンド イー チー ス(小12 中3)	牛乳 ふたに く みそ ミートボ ール チー ス	ごはん あ ぶら はるさめ	キャベツ た まねぎ にんにく にんにく もやし ねぎ	604	23.6	784	28.6
9 木	はちみつパン	牛乳	イタリ ア ソ う に く じゃが い も と たま ね ぎ の み そ し る れ ん こ ん の は さ み あ げ (ソー ス) ませ ご は ん の ぐ	牛乳 オムレ ツ ぶたに く こ さ か な	はちみつ パ ン あ ぶ ら さ とう じゃがい も ア ー モ ン ド	たまねぎ に んじん ねぎ ト ラ ト にんにく	659	24.6	841	29.9
10 金	すめし	牛乳	じゃがいも とたまねぎ のみそし る れんこん のはさみ あげ(ソー ス) ませごは んのぐ	牛乳 とりに く あぶら あげ とうふ みそ	すめし あ ぶら じゃがい も さとう	にんじん た けのこ れんこん かんぴ ょう たまねぎ	706	29.0	875	33.3
13 月	ごはん	牛乳	ハッシュ ド ボ ー ク カ ラ フル サ ラ ダ (ト ピ ン グ)	牛乳 ふたに く なま ク リ ー ム ス キ ミ ル ク	ごはん あ ぶら じゃがい も ト ピ ン グ	キャベツ に んじん き ゅう り き ど ー ん たま ねぎ	628	17.6	810	21.2
14 火	ホット ちゅうか めん	牛乳	しょうゆ う ー ま ん じ る あ げ ぎ ょう ざ (小2 中3) はるさめ サラダ (ト ピ ン グ)	牛乳 きょう ざ ぶたに く な と	ホットち ゅうか めん あぶら はるさめ ト ピ ン グ	にんじん キ ャベツ もやし しょうが にんにく きゅうり	604	24.7	786	30.9
15 水	ライスボール	牛乳	ヨーグル ト れい と う り ん ご	牛乳 ヨー グ ル ト	ライスボ ール	りんご				
16 木	ごはん	牛乳	ぐだく さん じ る あ つ や き た ま ご こ も く き ん び ら	牛乳 あつ や き た ま ご さ つ ま あ げ ぶ た に く あ ぶ ら あ げ	ごはん あ ぶら じゃがい も さ とう	にんじん ご ぼう こんに やく えだま め だい こん ねぎ	627	23.0		
17 金	ごはん	牛乳	ピリカ ラ み そ し る は る ま き キ ム チ チ ャ ー ハ ン の ぐ	牛乳 ふたに く とうふ みそ	ごはん あ ぶら じゃがい も	にんじん た けのこ ねぎ キムチ しょうが もやし こんに やく	678	24.8	841	29.1
20 月	むぎごはん	牛乳	ポー ク カ レ ー ビ ー ン ス サ ラ ダ (ト ピ ン グ) あ じ さ い せ り	牛乳 ふたに く だい ず レ バ ー そ ぼ ろ ス キ ミ ル ク チ ー ズ	むぎご はん あ ぶ ら じゃがい も さ とう ト ピ ン グ せ り	キャベツ に んじん き ゅう り えだま め しょう が にんに く たま ねぎ	711	21.6	912	25.8
21 火	じごなうどん	牛乳	にく う ど ん じ る ち く わ の い そ べ あ げ (小1 中2) ごま つ な の サ ラ ダ (ト ピ ン グ)	牛乳 ちく わ の り ぶ た に く あ ぶ ら あ げ な と こんぶ	じごな う ど ん あ ぶ ら ごま つ な ト ピ ン グ	にんじん も やし ごま つ な ホ ー ル コー ン ほう れん そう ねぎ	593	21.2	812	27.4
22 水	ごはん	牛乳	フ ン タ ン ス ー ー ジ ャ ン ボ ン ス ー イ (小1 中2) き り ほ し だ い こ ん の ち ゅう か い け た め	牛乳 ふたに く ジ ャ ン ボ ン ス ー イ と り に く	ごはん あ ぶら ごま フ ン タ ン	きりほ しだい こん しょう が にん じん た けのこ ねぎ キャベツ えだま め ほう れん そう もやし	613	23.8	835	31.0
23 木	くろパン	牛乳	ス パ ゲ テ イ ミ ー ト ソー ス コ ル ー ツ ボ ン チ	牛乳 ふたに く チー ズ	くろパ ン あ ぶ ら ナ タ デ コ コ せ り ー ス パ ゲ テ イ	おうとう は く とう りんご う ー ラ ン ス に ん に く セ ロ り	658	21.6	880	27.3
24 金	ごはん	牛乳	キャベツ のみそし る メンチ カツ (ソー ス) ごま つ な の ご ま い た め	牛乳 メン チ カ ツ と う ふ あ ぶ ら あ げ み そ	ごはん あ ぶら さ とう ごま じゃがい も	ごぼう に ん じん だい こん ねぎ	652	21.3	797	24.3
27 月	ごはん	牛乳	さ わ に わ ん わ ふ う ハ ン バ ー グ や き ジ ン タ ル ト	牛乳 ハン バ ー グ ぶ た に く と う ふ あ ぶ ら あ げ	ごはん あ ぶら さ とう で ん ぷ ん タ ル ト	にんじん た ま ねぎ だい こん	723	25.3	865	28.2
28 火	ごはん	牛乳	チ ン ゲ ン サイ の ス ー ー す た ④ ミ ニ ビ ー チ ゼ リ ー ⑤ ふ だ う ゼ リ ー ⑥ ふ だ う ゼ リ ー に く じゃ が い も さん ま の お か か に の り の つ く だ に	牛乳 ふたに く え び ボ ー ル と う ふ	ごはん あ ぶら さ とう で ん ぷ ん せ り	にんじん た ま ねぎ た けのこ ピー ー ズ も やし チ ン ゲ ン サイ しょう が	652	22.3	834	26.4
29 水	ごはん	牛乳	にく じゃ が い も さん ま の お か か に の り の つ く だ に	牛乳 ふたに く さん ま の お か か に さ つ ま あ げ の り	ごはん あ ぶら さ とう じゃがい も	にんじん た ま ねぎ しら た き	672	25.7	831	29.2
30 木	こどもパン	牛乳	ト ラ ト と た ま ご の ス ー ー ボ ナ ト コ ロ ツ ケ (ソー ス) ホ ー イ ル キ ャ ベ ツ ヨ ー グ ル ト	牛乳 ベー コ ン た ま ご ヨ ー グ ル ト	こども パ ン あ ぶ ら コ ロ ツ ケ で ん ぷ ん	キャベツ た ま ねぎ ト ラ ト ごま つ な	623	21.6	789	26.1
22 回										

☆材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。
☆太字の食品は鳩山産の食材を使っています。

今月の栄養摂取量	651	23.7	835	28.5
学校給食摂取基準	650	21～32	830	27～41