

令和6年 6月よていこんだてひょう

5月に提供した
給食が動画で
みられます



【6月の給食目標】よくかんでたべよう

給食日数 20日

下仁田町学校給食センター TEL:82-2542

日	曜日	こんだて		あか		みどり		きいろ		エネルギー	たんぱく質
				体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		小650	小27.6
				たんぱく質	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しほう	中830	中35.2
3	月	ごはん	牛乳	いかのみそマヨネーズやき こがねに えのきとわかめのみそしる	牛乳	いなじん	たまねぎ たけのこ グリーンピース えのき だいこん もやし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	594 698	29.6 33.4
4	火	せわりパン	牛乳	スラッピージョー ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳	いなじん	たまねぎ きゅうり コーン もやし	パン パン粉 さとう じゃがいも	あぶら	620 790	26.9 33.6
5	水	かみかみ献立		いわし ツナ とうふ ちくわ ぶたにく	牛乳	いなじん	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	683 793	33.0 36.6
6	木	バックうどん	牛乳	にくだんごのもちごめむし アーモンドあえ なすとりにくとうどんしる	牛乳	こまつな いなじん	たまねぎ キャベツ もやし なす しょうが	うどん かたくりこ さとう もちごめ	アーモンド ごまあぶら	593 747	25.1 30.2
7	金	わかめごはん	牛乳	とりのてりやき② うめあえ すいとん	牛乳	いなじん こまつな	キャベツ きゅうり うめ だいこん ごぼう しいたけ	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	589 701	29.0 32.3
10	月	ごはん	牛乳	さばのみそかすづけ しょうしゅうきんぴら なめこのおろしじる	牛乳	いなじん	ごぼう しいたけ こんにゃく ねぎ だいこん なめこ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	652 756	28.2 31.9
11	火	こめっこパン	牛乳	ぶたにくのこうそうパンこやき えだまめサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳	パセリ トマト いなじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ にんにく	パン じゃがいも パン粉 ごま	オリーブ油 ドレッシング	634 811	28.7 36.9
12	水	カレーピラフ (センター炊飯)	牛乳	おもしろいカレー ツナコーンサラダ むらさきいもチップス	牛乳	いなじん さやいんげん	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも むらさきいも	あぶら 生クリーム	622 758	20.9 24.8
13	木	みちのえきの 食パン	牛乳	メンチカツ シーザーサラダ ポトフ	牛乳	いなじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ	パン じゃがいも さつまいも	あぶら ドレッシング	638 769	24.0 28.2
14	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ②③ チンジャオロース くきわかめのスープ	牛乳	ピーマン いなじん	たけのこ えのき もやし しょうが にんにく	ごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	573 720	24.3 30.5
17	月	ごはん まいたけごはんのく	牛乳	あじフリッター② ゆかりあえ かきたまじる	牛乳	いなじん	まいたけ こんにゃく えだまめ キャベツ もやし きゅうり だいこん	ごはん さとう	あぶら	599 710	24.8 28.6
18	火	ミルクパン	牛乳	マカロニグラタン グリーンサラダ コーンチャウダー	牛乳	パセリ フロココリー いなじん	たまねぎ しめじ きゅうり コーン	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ドレッシング	659 804	25.9 30.6
19	水	ごはん (センター炊飯)	牛乳	ピピンパのぐ チゲじる レモンヨーグルト	牛乳	こまつな いなじん いら	もやし ごぼう たまねぎ だいこん しょうが にんにく	ごはん さとう ごま	ごまあぶら ごま	674 808	30.5 36.8
20	木	バックラーメン	牛乳	ひじきとチーズのはるまき こまつなのナムル しょうゆラーメンスープ	牛乳	いなじん こまつな いら	もやし コーン たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	ラーメン はるまきのかわ さとう	ごま あぶら ドレッシング	546 710	26.4 33.9
21	金	ごはん	牛乳	ハンバーグデミグラスソース ぎょかいとじゃがいものバジルあえ イタリアンスープ	牛乳	フロココリー いなじん	たまねぎ えだまめ	ごはん パン粉 じゃがいも		608 751	28.5 34.6
24	月	荒船風穴世界遺産登録10周年献立		いわし とうふ ジョア あぶらあげ ツナ のり ぶたにく ちくわ		こまつな いなじん	キャベツ もやし ねぎ こんにゃく しいたけ だいこん ごぼう	せきはん じゃがいも	ごま あぶら	568 678	24.6 28.0
25	火	ナン	牛乳	キーマカレー マカロニサラダ サイダーポーチ	牛乳	いなじん トマト ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン もも バナナ パイナップル	ナン マカロニ じゃがいも	マヨネーズ あぶら	700 891	24.0 30.3
26	水	スパゲティー	牛乳	ペスカトールソース えいよういっぱいサラダ こんにゃくゼリー	牛乳	いなじん パセリ トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン こんにゃく	スパゲティー さとう	あぶら	597 730	31.4 38.8
27	木	まるパン	牛乳	しろみさかなフライ チーズとアーモンドのサラダ やさしいコンソメスープ	牛乳	いなじん	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン もやし	パン じゃがいも	あぶら アーモンド ドレッシング	556 675	26.7 31.5
28	金	ごはん	牛乳	とうにゅういりたまごやき きりぼしだいこんのいために とんじる しもにたのなっとう	牛乳	いなじん	切干大根 こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	614 737	28.5 33.7

※材料の購入により献立・食材料に多少の変更が生じる場合もあります。
※ランチセットは毎日持ち帰り、きれいに洗い清潔につかってください。

【月平均栄養価】

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
小学生	616	27.1	21.1	2.9
中学生	752	32.3	24.3	3.7

6月のこんだて

6/5(水) かみかみ献立

歯と口の健康週間(4日~10日)にちなんで、かみごたえのある食材をたくさん使った献立を提供します。

6/24(月) 荒船風穴世界遺産登録10周年献立

荒船風穴は、平成26年6月25日に世界遺産に登録され、今年10周年を迎えます。10周年を記念してお赤飯とまゆ玉汁を提供します。また、6月1日から荒船風穴見学者にソフトクリーム引換券が配布されます。この機会にぜひお出かけください。



