



6 月 分 献 立 表

(給食回数20回)



八千代町立学校給食センター



日	曜 日	献 立 名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
3	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		588	18.0
		あげだしとうふわふうあんかけ	とうふ			だいこん	でんぶん	あぶら		
		ブロッコリーのおかかマヨあえ	かつおぶし		にんじん ブロッコリー	もやし		ノンエッグマヨネーズ		
4	火	ワンタンスープみそあじ	ぶたにく たまご みそ		チンゲンサイ にんじん	ながねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ	あぶら ごまあぶら	745	22.1
		歯と口の健康週間 ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		643	19.9
		いかメンチカツ【ソース】	いか		にんじん	キャベツ しょうが にんにく	パンこ さとう こむぎこ	あぶら		
5	水	ヤングコーンサラダ			にんじん	きゅうり ヤングコーン キャベツ		ドレッシング		
		ビーフンスープ	とりにく		チンゲンサイ にんじん	ながねぎ しいたけ たまねぎ	ビーフン	ラード あぶら		
		アーモンドこざかな		いわし			さとう	アーモンド ごま	814	24.3
6	木	八千代の日献立 カレーうどん 牛乳	ぶたにく あぶらあげ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	ながねぎ しょうが にんにく もやし たまねぎ	ソフトめん でんぶん こむぎこ	あぶら	604	23.5
		八菜丸たまごやき	たまご				さとう でんぶん	あぶら		
		八千代町産～タカミメロン～				メロン			771	28.4
7	金	しょくパン キャラメルクリーム 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			しょくパン キャラメルクリーム		575	19.4
		たれつきにくだんご(小2こ 中職3個)	とりにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぶん	ラード あぶら ごまあぶら		
		シーザーサラダ		チーズ	ブロッコリー	きゅうり とうもろこし キャベツ	クルトン	ドレッシング	727	24.0
8	土	コンソメスープ			にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ				
9	日	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		626	28.3
		ハニーマスタードチキン	とりにく			にんにく	はちみつ さとう			
		ツナサラダ	まぐろ			たまねぎ きゅうり キャベツ		ノンエッグマヨネーズ	777	33.2
10	月	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	もやし たまねぎ ながねぎ たけのこ にんにく		ごま		
		かみかみこんだて ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		608	18.6
		カツオカツ【ソース】	かつお			たまねぎ しょうが	パンこ さとう こむぎこ	あぶら		
11	火	キャベツのカレーいため とんじり	ぶたにく みそ		にんじん あかピーマン にんじん	キャベツ とうもろこし だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ	じゃがいも	あぶら	773	23.1
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		591	20.0
		チンジャオロース	ぶたにく		にんじん あおピーマン あかピーマン	たけのこ にんにく しょうが りんご	さとう	ごまあぶら		
12	水	あんぱんどうふ		脱脂粉乳		パインアップル もも レモン	ゼリー さとう		731	23.7
		キムチスープ	いか とうふ みそ		にんじん にら	だいこん ながねぎ しいたけ ばくさい りんご		あぶら		
		きつねうどん 牛乳	とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	ながねぎ	ソフトめん	ごまあぶら	629	25.9
13	木	ちくわのいそべあげ(小1～2年1こ 小3年以上2こ 中職3個) キャベツときゅうりのサラダ	ちくわ	あおのり		キャベツ きゅうり	でんぶらこ	あぶら	829	33.7
		ミニコッペパン いちごジャム のむヨーグルト		ヨーグルト			コッペパン いちごジャム	ドレッシング ごま	628	33.3
		フランクフルト	とりにく ぶたにく							
14	金	ソーススパゲティ	ぶたにく なると	あおのり	にんじん にら	しょうが にんにく もやし キャベツ	スパゲティ さとう	あぶら	791	39.5
		チキンボールのコンソメスープ	とりにく		ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし		ラード あぶら		
		ハヤシライス(ごはん ハヤシシチュー) 牛乳	ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	722	20.4
15	土	とうふナゲット(小2こ 中職3個)	とうふ ぎょくに とうにゆう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ でんぶん	あぶら		
		ごぼうサラダ	かまぼこ			きゅうり ごぼう とうもろこし		ドレッシング ごま	923	24.8
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		686	24.7
16	日	ハンバーグたまねぎソース	ぶたにく とりにく			にんにく たまねぎ	さとう パンこ でんぶん			
		れんこんとひじきのサラダ	まぐろ	ひじき		えだまめ とうもろこし れんこん	さとう	ドレッシング ごま	865	30.0
		もちむぎのたまごスープ	たまご		にんじん	たまねぎ しいたけ たけのこ ながねぎ しょうが	でんぶん もちおおむぎ			
17	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		640	25.5
		ほねごとさんまに きりぼしだいこんのいために じゃがいものみそしる	さんま さつまあげ あぶらあげ みそ		にんじん	しょうが だいこん たまねぎ ながねぎ	さとう さとう じゃがいも	あぶら	796	30.6
		ご当地給食～北海道～ ほっかいみそラーメン 牛乳	ぶたにく なると みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ながねぎ とうもろこし キャベツ もやし しょうが にんにく	ちゅうかめん じゃがいも	アーモンド ごまあぶら バター ごま	622	23.4
18	火	れんこんしゅうまい(小2こ 中職3個)	ぶたにく とりにく			たまねぎ れんこん しょうが	でんぶん こむぎこ さとう			
		フルーツゼリーあえ				もも パインアップル ナタデココ レモン	ゼリー さとう		829	30.6
		ごはん 牛乳		牛乳 脱脂粉乳			ごはん		660	29.4
19	水	とりにくのバジルやき イタリアンサラダ	とりにく		バジル バセリ ブロッコリー にんじん	にんにく カリフラワー きゅうり	あぶら ドレッシング		811	36.4
		ミネストローネ	ベーコン ひよこまめ		にんじん トマト	キャベツ セロリー たまねぎ にんにく	マカロニ じゃがいも	オリーブあぶら		
		カレーライス(むぎごはん カレーシチュー) 牛乳	ぶたにく レバー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	むぎごはん じゃがいも こむぎこ	あぶら	684	22.0
20	木	えだまめいりあつやきたまご	たまご			えだまめ	さとう	あぶら		
		かいそうサラダ		ひじき わかめ ごんぶ		とうもろこし こんにゃく きゅうり		ドレッシング	851	26.1
		にしよくだん(むぎごはん そぼろ たまご) 牛乳	ぶたにく たまご だいず	牛乳	にんじん	しょうが	むぎごはん さとう	あぶら	635	25.0
21	金	はるさめスープ			チンゲンサイ にんじん	えのきたけ たまねぎ	はるさめ	あぶら	787	29.6
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		696	28.8
		サバのごまみそやき	さば みそ			しょうが にんにく	さとう	ごま		
22	土	れんこんきんぴら			にんじん	こんにゃく れんこん	さとう	ごま あぶら		
		とうにゅういりやさいじる	とうにゅう あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ながねぎ しめじ ごぼう	さといも		863	34.2
23	日	八千代の日献立 ごもくうどん 牛乳	あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう	ソフトめん	ごまあぶら	579	23.7
		とうもろこし				とうもろこし				
		いりどり	とりにく		にんじん	たけのこ ごぼう しいたけ えだまめ こんにゃく	さとう さといも	ごまあぶら	748	29.4
24	月	コッペパン メープルジャム 牛乳		牛乳			コッペパン メープルジャム		641	23.9
		プレーンオムレツ	たまご				さとう	あぶら		
		こまつなのソテー	ぶたにく		こまつな にんじん	とうもろこし		あぶら	783	28.9
25	火	コーンクリームスープ	ベーコン いんげんまめ	牛乳 チーズ		たまねぎ とうもろこし	じゃがいも でんぶん こむぎこ	バター ラード		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		677	25.7
		とりのからあげ	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん こむぎこ	あぶら		
26	水	ひじきのにも	さつまあげ	ひじき	にんじん	しらたき えだまめ	さとう	あぶら	834	30.3
		とうふとだいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ			だいこん ながねぎ				

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、使用食材のすべては記載していません。

(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)

※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。

今月は八千代町で栽培された「米(コシヒカリ)」「やさい(にんじん もやし きゅうり ながねぎ とうもろこし タカミメロン)」を使用します。
近隣の市町村からは「キャベツ チンゲンサイ れんこん しめじ その他」を使用しています。

◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和6年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆