



# 6月分献立表

(給食回数21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			
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
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 種類・油脂					
2	月	ごはん あじのり 牛乳 コロッケ ぶたキムチいため きりぼしだいこんのみそしる	きゅうにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ みそ	のり 牛乳 牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが だいこん キャベツ	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ さとう さとう	あぶら ドレッシング	706	23.7
3	火	ごはん 牛乳 ほうれんそういりシューマイ(小2こ 中職3個) マーボー豆腐 あんにんどうふ	えそ えび だいず たまご とうふ ぶたにく だいず	牛乳 なまクリーム	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが もも バインアップル レモン	ごはん こむぎこ でんぶん さとう さとう でんぶん こむぎこ ゼリー さとう	ラード ごまあぶら	695	23.6
4	水	<b>歯と口のけんこうしょうかんこんだて</b> とりなんぼんうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ(小2こ 中職3個) ごぼうサラダ ヨーグルトゼリー	とりにく あぶらあげ ちくわ	牛乳 あおのり のり ヨーグルト	にんじん	ながねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ	ソフトめん でんぶんこ(こむぎこ) さとう ゼリー さとう	あぶら あぶら ごま ドレッシング	698	25.3
5	木	たまご&やさいサンド(しよくパン たまごそぼろ) キャベツとハムのサラダ【マヨネーズ】 牛乳 ブラウنشチュウ	たまご ハム たまご ぶたにく	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム にんにく	しよくパン さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ あぶら	648	23.9
6	金	ごはん コーヒー牛乳 あかうおのさいきょうやき こまつなのソテー とんじる	あかうお みそ ウインナー ぶたにく とうふ みそ	コーヒー牛乳	こまつな にんじん	とうもろこし だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら あぶら	630	25.3
9	月	ごはん 牛乳 ハムカツ【ソース】 こんにやくサラダ ほうれんそうのみそしる	ハム ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	ごはん パンこ こむぎこ こむぎこ(ふ)	あぶら ドレッシング(塩だれ)	687	22.5
10	火	むぎごはん 牛乳 ハンバーグわふうおろしソースかけ ブロッコリーのサラダ わかめスープ	とりにく ぶたにく かまぼこ	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん とうもろこし しいたけ ながねぎ えのきたけ たまねぎ	むぎごはん パンこ さとう さとう	あぶら ごま ドレッシング	610	23.0
11	水	<b>地産地消 八千代の日こんだて</b> みそうどん 牛乳 えだまめとコーンのフリッター(2こ) 八千代町産~タカミメロン~ アーモンドごまかな	ぶたにく とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん いわし	ごぼう しめじ ながねぎ はくさい とうもろこし えだまめ メロン	ソフトめん さとう こむぎこ でんぶん さとう こめこ アーモンド ごま	あぶら	619	21.5
12	木	コッペパン レーズンクリーム 牛乳 さけのこうそうパンこやき スパゲッティナポリタン たまごスープ	さけ ウインナー たまご	牛乳 チーズ	あかピーマン にんじん パセリ トマト トマト チンゲンサイ トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ	コッペパン レーズンクリーム パンこ さとう スパゲッティ さとう	あぶら	668	26.8
13	金	ごはん 牛乳 ほうぎょうざ もやしサラダ ごまキムチじる	ぶたにく とりにく かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	牛乳	にら にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが もやし きゅうり だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	ごはん こむぎこ パンこ でんぶん さとう さとう さといも	ラード あぶら ドレッシング ごまあぶら あぶら ごま	619	21.1
16	月	むぎごはん 牛乳 ハンバーグピカタ【ケチャップ】 ちくげんに なすのみそしる	たまご とりにく とりにく あつあげ みそ	牛乳	トマト	たまねぎ こんにやく たけのこ ごぼう しいたけ なす たまねぎ	むぎごはん パンこ さとう でんぶん さといも さとう	あぶら ごまあぶら	604	23.4
17	火	ごはん 牛乳 きんぴらはるまき しおやさいいため ワンタンスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ にんじん	ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ にんにく たまねぎ もやし	ごはん でんぶん さとう こむぎこ さとう こむぎこ	あぶら あぶら ごまあぶら	607	18.2
18	水	けんちんうどん 牛乳 さつまもむしパン キャベツとちくわのサラダ スティックチーズ	とうふ みそ たまご ちくわ	牛乳 牛乳 チーズ	にんじん	ごぼう ながねぎ こんにやく だいこん しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	ソフトめん こむぎこ さつまいも さとう でんぶん さとう	ごまあぶら バター ごま ドレッシング	614	21.0
19	木	<b>食育の日こんだて</b> こめパン チョコレートクリーム 牛乳 しるみざかなのレモンバジルオイルやき ソーススパゲッティ にんじんとかぼちゃのポタージュスープ	たら たまご ぶたにく かつおぶし	牛乳 あおのり 脱脂粉乳 牛乳 なまクリーム	バジル パセリ にんじん トマト にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく レモン キャベツ たまねぎ たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	こめパン チョコレートクリーム でんぶん スパゲッティ こむぎこ	あぶら あぶら バター	668	26.8
20	金	ごはん 牛乳 チキンカツ【ソース】 ごもくまめ じゃがいものみそしる	とりにく だいず ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん	しらたき えのきたけ たまねぎ キャベツ	ごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら あぶら	640	23.3
23	月	むぎごはん 牛乳 とりにくのアップルソースやき キャベツとほうれんそうのごまあえ かきたまじる ウエハース	とりにく さばぶし かつおぶし たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう みつば	りんご キャベツ たまねぎ えのきたけ	むぎごはん さとう さとう でんぶん でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	617	25.9
24	火	ごはん 牛乳 あじのカレー-たつたあげ きりぼしだいこんのもの はくさいのみそスープ	あじ さつまあげ ぶたにく みそ	牛乳	にんじん にら	しょうが だいこん しいたけ はくさい たまねぎ ながねぎ しょうが にんにく	ごはん でんぶん さとう バター ごまあぶら	あぶら あぶら	628	23.4
25	水	ひやしうどん 牛乳 えびいかきあげ ポテトサラダ	えび いか	牛乳	にんじん しゆんぎく にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり	ソフトめん こむぎこ じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	654	18.3
26	木	ソフトフランスパン ブルーベリージャム 牛乳 にくだんご(小2こ 中職3個) ツナサラダ ミネストローネ	とりにく まぐろ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ えだまめ にんにく	フランスパン ブルーベリージャム でんぶん パンこ さとう あぶら ドレッシング マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ラード ごまあぶら あぶら	664	21.0
27	金	<b>地産地消 八千代の日こんだて</b> カレーライス(ごはん カレーシチュウ)のむヨーグルト チキンナゲット(小2こ 中職3個) 八千代町産~とうもろこし~	だいず レバー とりにく	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご にんにく とうもろこし	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら あぶら ラード	693	21.9
30	月	にしよくごはん(ごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 キャベツのうましおスープ ミニアセロラゼリー(小1こ 中職2個)	ぶたにく だいず たまご かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし ながねぎ しょうが アセロラ	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー さとう	あぶら	603	23.2

※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「青」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(きゅうり にんじん ながねぎ もやし みつば とうもろこし)」「  
 くだもの(タカメロン)」を使用します。  
 近隣の市町村からは「キャベツ こまつな なす チンゲンサイ 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7年度4月~3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆