

令和6年度 6月



給食予定献立表

長瀬町学校給食センター
長瀬第一小学校

日 曜	こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質
	しゅしょく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる	おもにからだのしょうしをととのえる	おもにエネルギーになる				
3 月	むぎごはん		こまつなのみそしる やさしいとりつくね(2) たくあんあえ こめこのいちごケーキ	なまあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ	こめ むぎ パンこ さとう こめこのいちごケーキ	ごま あぶら	641 21.6	
4 火	むぎごはん		ぶたにくとだいこんのもの いかメンチカツ からしあえ	ぶたにく さつまあげ いか	ぎゅうにゅう にんじん いんげん ほうれんそう ねぎ(あおいぶぶん)	だいこん キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ パンこ さとう こむぎこ こんにゃく	あぶら ごま	625 23.6	
5 水	むぎごはん		ちゅうかどんのぐ しゅうまい(2) ほうれんそうのナムル	ぶたにく とりにく なると ハム	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ もやし にんにく たけのこ きゅうり きくらげ	こめ むぎ かたくりこ パンこ さとう こむぎこ	あぶら ごま	652 27.9	
6 木	こどもパン		マカロニスープ サーモンフライ タルタルソース くきわかめのサラダ メロンゼリー	ベーコン さけ ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こどもパン さとう こむぎこ パンこ マカロニ じゃがいも メロンゼリー	あぶら ごま	646 18.8	
7 金	カレーうどん		しろはなまめのコロック おひたし	ぶたにく なると かつおぶし	ぎゅうにゅう にんじん こまつな ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	じこなうどん さとう こむぎこ じゃがいも しろはなまめ こむぎこ	あぶら バター	644 22.7	
10 月	きつねごはん		ほうれんそうのみそしる かぼちゃひきにくフライ わかめとツナのあえもの	とりにく とうふ あぶらあげ ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごま	629 23.3
11 火	むぎごはん		ワンタンスープ ぶたキムチいため ソーダフロートゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん なら ねぎ(あおいぶぶん) チンゲンサイ	たまねぎ にんにく なす スツキーニ きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ ワンタン さとう ソーダフロートゼリー	あぶら ごま	638 22.8	
12 水	くろパン		ラタトゥイユ アンサンプルエッグ コールスロー	とりにく たまご ベーコン だいず ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ コーン きゅうり	くろパン じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	689 26.7
13 木	むぎごはん		つみっこ あじフライ パックソース わふうサラダ あじつけのり	とりにく あじ かまぼこ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ごぼう だいこん しめじ キャベツ きゅうり	こめ むぎ パンこ さとう こむぎこ じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	658 24.7	
14 金	むぎごはん		ハヤシライス こんにゃくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	こめ むぎ こむぎこ さとう こんにゃく	あぶら バター	639 24.6
17 月	むぎごはん		えのきのみそしる にくじゃが いそかあえ なっとう	なまあげ みそ ぶたにく さつまあげ なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ねぎ(あおいぶぶん) ほうれんそう	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう	あぶら	622 26.6	
18 火	むぎごはん		しげただじる とりにくとレバーのごまだれ しょうがしょうゆあえ	とりにく レバー みそ	ぎゅうにゅう ほうれんそう にんじん	ごぼう だいこん しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたまもち こんにゃく かたくりこ	あぶら ごま	677 30.8	
19 水	むぎごはん		マーボーなす こまつなサラダ ヨーグルト	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん なら ねぎ(あおいぶぶん) こまつな	にんにく しょうが たまねぎ なす きゅうり コーン	こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごま	631 24.9
20 木	バターロールパン(コッペ)		オニオンスープ さけのマヨネーズやき ほうれんそうのサラダ	ベーコン さけ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん パセリ こまつな ほうれんそう	たまねぎ きゅうり バターロールパン パンこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	686 30.3	
21 金	タンメン		ユーリンチー もやしのナムル	ぶたにく とりにく ハム なると	ぎゅうにゅう ねぎ(あおいぶぶん) チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし しょうが キャベツ きゅうり にんにく	ちゅうかめん かたくりこ さとう	あぶら ごま	734 30.3	
24 月	むぎごはん		なすのみそしる メンチカツ だいずのいそに さくらんぼゼリー	なまあげ みそ ぶたにく だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	こめ むぎ さとう こんにゃく こむぎこ さくらんぼゼリー パンこ	あぶら	683 21.1	
25 火	ハムコーンピラフ		ズッキーニのクリームに トマトとペンネのグラタン かいそうとツナのサラダ	ぶたにく とりにく ツナ ハム	ぎゅうにゅう かいそう チーズ	にんじん トマト ピーマン	こめ こむぎこ さとう マカロニ	あぶら ごま マーガリン バター	641 23.8	
26 水	ごはん		とりにくととうふのチリソース やきぎょうざ(2) こまつなのナムル	とりにく とうふ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん なら こまつな	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり キャベツ	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごま	702 28.0	
27 木	ナン		キーマカレー つぼみサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ キャベツ しょうが ズッキーニ にんにく カリフラワー コーン パイン みかん もも りんご	ナン さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	648 23.6
28 金	むぎごはん		のっぺいじる いわしのしょうがに ごまあえ	あぶらあげ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん しいたけ しょうが キャベツ もやし	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ こんにゃく	ごま あぶら	602 22.7

☆4年生…7日 校外学習のため給食なし
☆5年生…25、26日 宿泊体験学習のため給食なし

※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
給食回数・・・20回

月平均
654
24.9