



令和4年 6月

# 学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付	献立				食品群			栄養量							
	日曜	スプーン	主食	献立	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質			
1	水	○	こどもパン スライス	サラダ(サンドよう) ハンバーグのトマトソース スライスチーズ	ひがしまつやま やさいの ミルクスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 ハンバーグ スライスチーズ	子供パン バター きび砂糖 油	長葱 人参 大根 キャベツ 小松菜 コーン パセリ 胡瓜 玉葱	660	29.1	799	35.5			
2	木	○	ごはん	かんこくやきにく	トックスープ	牛乳 豚肉 なると	白飯 ドック ごま油 油 砂糖 ごま	干し椎茸 人参 生姜 チンゲン菜 にんにく 玉葱 青ピーマン	648	23.8	833	29.3			
3	金		ごはん	いとこんにゃくのにももの あげどうふのそぼろあんかけ	どさんこじる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 揚げ出し用豆腐	白飯 じゃが芋 油 砂糖 蒟蒻 ごま油 澱粉	にんにく もやし 人参 玉葱 コーン 青ピーマン ぶなしめじ 生姜 長葱	638	23.0	793	27.0			
6	月		ごはん	かみかみきんぴら あじのにんにくバターしょうゆ	じゃがいもの とうにゅう みそじる	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 油揚げ 味噌 荳わかめ あじフィレ 澱粉	白飯 じゃが芋 油 砂糖 ごま バター ごま油 きび砂糖	玉葱 人参 小松菜 ごぼう にんにく 蓮根 レモン果汁	670	27.3	861	33.5			
7	火	○	ごはん	チンジャオロースー	ワンタンスープ	牛乳 豚肉 なると	白飯 ワンタン 油 ごま油 きび砂糖 澱粉	キャベツ 人参 筍 もやし 小松菜 生姜 青ピーマン	598	23.1	771	28.7			
8	水		ホット ちゅうかめん	さくさくサラダ(ドレッシング) チヂミ	ながさき チャンポン	牛乳 豚肉 いか なると チヂミ	ホット中華麺 油 ごま油 ごま ドレッシング	キャベツ 玉葱 生姜 長葱 人参 もやし コーン にんにく 胡瓜 キャベツ 蓮根 枝豆	705	26.9	799	31.3			
9	木	○	むぎごはん	ごぼうサラダ(ドレッシング)	かみかみ カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 蒟蒻 きび砂糖 ドレッシング	蓮根 玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 ごぼう キャベツ	672	19.6	878	24.8			
10	金	○	すめし	ひじきごはんのぐ いわしフライのうめソース	こんさいの みそじる	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ 味噌 ひじき いわしフィレフライ	酢飯 じゃが芋 油 砂糖 ごま 蒟蒻	人参 ごぼう 大根 長葱 枝豆 練り梅	741	27.4	908	32.1			
13	月		ごはん	ちくぜんに にくだんごあますあんかけ	わかめの みそじる	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 肉団子	白飯 じゃが芋 油 蒟蒻 砂糖 きび砂糖 ごま油 ごま 澱粉	玉葱 長葱 人参 干し椎茸 ごぼう 筍 蓮根 さやいんげん	635	27.6	785	31.6			
14	火	○	ごはん	ドライカレー 中・レモンカスターダルト	さいたま やさいの スープ	牛乳 豚肉 大豆 レバー入りウインナー シュレッドチーズ	白飯 じゃが芋 油 パン粉 レモンカスターダルト	小松菜 人参 長葱 もやし にんにく 枝豆 生姜 玉葱 コーン	619	25.9	915	33.5			
15	水		じごなうどん	あげじゃがのそぼろあえ さくらんぼ	おかめじる	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 蒲鉾 昆布	地粉うどん ごま油 カットポテト 油 きび砂糖 澱粉	人参 大根 長葱 小松菜 生姜 さくらんぼ	676	25.5					
16	木		ごはん	ひがしまつやまやきとりごはん	とうふの すましじる	牛乳 豚肉 豆腐 蒲鉾 味噌	白飯 三温糖 ごま ごま油	大根 長葱 キャベツ 小松菜 にんにく 生姜 人参 りんごピューレ	606	24.9					
17	金	○	はちみつパン	《せかいのりょうりウクライナ》 カラフルサラダ(ドレッシング) チキンカツ	ボルシチ	コーヒー牛乳 豚肉 ヨーグルト チキンカツ	はちみつパン 油 じゃが芋 ドレッシング	人参 玉葱 キャベツ セロリー カットトマト ピーツペースト バジル 赤ピーマン レモン果汁 にんにく コーン 胡瓜	666	23.4	761	26.0			
20	月		ごはん	きりぼしだいこんのもの あじのかばやき のりふりかけ	まいたけの みそじる	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 凍り豆腐 あじフィレ 澱粉 味噌 のりふりかけ	白飯 油 砂糖 澱粉	人参 まいたけ 切干大根 小松菜 長葱 さやいんげん	645	28.2	828	34.4			
21	火	○	ごはん	とうふのちゅうかに 小・とびうおのたつたあげ 中・さばのカレーあげ		牛乳 豚肉 なると 豆腐 とび魚竜田揚げ さばのカレー揚げ	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油	玉葱 人参 小松菜 にんにく 生姜	611	25.8	808	35.0			
22	水		ホット ちゅうかめん	ナムル(ドレッシング) あんまん	たんたんめん	牛乳 豚肉 味噌	ホット中華麺 ごま油 練りごま きび砂糖 あんまん ドレッシング	生姜 にんにく 人参 筍 もやし チンゲン菜 長葱 小松菜 胡瓜	690	26.7	786	30.9			
23	木	○	小・クロワッサン 中・バターロール	アマトリチャーナスパゲティー やきウインナー しらたまフルーツポンチ		牛乳 豚肉 ベーコン パルメザンチーズ ウインナー	クロワッサン バターロール スパゲッティ オリーブ油 きび砂糖 レモンゼリー 白玉団子	にんにく 人参 玉葱 マッシュルーム水煮 カットトマト パイン缶 みかん缶	589	21.5	889	31.0			
24	金	○	むぎごはん	ひじきのサラダ(ドレッシング)	チキンカレー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 ひじき シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ドレッシング	にんにく 生姜 玉葱 きゃべつ 人参 胡瓜 小松菜	639	19.7	830	24.3			
27	月	○	コッペパン スライス	コーンサラダ(ドレッシング) 小・すずきバジルフライ 中・ホキフライ	ラタトゥイユ	牛乳 ベーコン	コッペパン 油 オリーブ油 ドレッシング	にんにく 玉葱 コーン 赤ピーマン カットマト 胡瓜 スズキニ 人参 青ピーマン キャベツ なす	577	22.4	756	28.7			
28	火	○	ごはん	あぶらみそどん 中・カルシウムウエハース	ごもく スープ	牛乳 豚肉 なると うすら卵 味噌 豆腐	白飯 ごま油 油 砂糖 カルシウムウエハース	人参 生姜 長葱 干し椎茸 チンゲン菜 玉葱 なす 青ピーマン	620	24.4	830	30.1			
29	水		じごなうどん	きすのてんぷら れいとみかん	なすの かけじる	牛乳 豚肉 油揚げ きすのてんぷら	地粉うどん ごま油 油 ごま	人参 大根 なす 長葱 小松菜 みかん	710	25.3	794	28.5			
30	木		むぎごはん	ぶたにくとこんぶのいりに かきあげおろしソース	ごまキムチ じる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 昆布 油揚げ	麦ご飯 油 砂糖 蒟蒻 ごま きび砂糖 澱粉 野菜かき揚げ	長葱 人参 大根 ごぼう キムチ漬 生姜	734	22.3	907	27.0			
小・22回 中・20回								平均栄養量				652	24.8	827	30.2
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。								栄養基準量				650	18~32	830	25~40

※中学校は、1日、27日の『牛乳』が250mlになります。

**6月4日~10日は「歯の衛生週間」**

むし歯を予防するには「歯みがき」だけでなく、「よくかんで食べる」ということも大切です。

「歯の衛生週間」に合わせて、給食では「カミカミメニュー」とし、かみごたえのある食材を使用した献立になります。よくかんで食べましょう。



**17日 ウクライナ料理献立**

ボルシチ…  
赤紫色の「ピーツ」という野菜を使った煮込みスープで、サワー  
クリームのような発酵乳がスープの上に浮かんでいます。  
給食では、スープの上にヨーグルトをかけて、食べてみてください。

