



# 令和6年6月よていこんだてひょう



[小学校]

★は、1かい 1まいぜんしつまでとりにいさましよう。

酒々井町学校給食センター

日	曜日	しゅしょく	牛乳	お か す	おもなざいりょうとはたらき					栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g		
					あか		みどり		き			
					血・肉・骨になるもの		からだの調子を整える		熱や力になるもの			
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
3	月	ナン	○	あじチーズパンこやき ★いかサラダ カレーミート	あじ いか ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ にんにく たまねぎ レモン	きゅうり しょうが セロリ	ナン パンこ さとう	あぶら ごま	652 34.5 25.5 4.0
4	火	むぎごはん	○	はるまき こんにゃくのちゅうかふういため ちゅうかふうコーンスープ	はるまき ベーコン とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス こまつな	エリンギ たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	たまねぎ コーン	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	688 21.3 23.2 2.7
5	水	ごはん	○	ハンバーグ きのごソース ★えだまめサラダ だいこんスープ	ハンバーグ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ しめじ たまねぎ えだまめ もやし コーン だいこん	たまねぎ しめじ たまねぎ えだまめ もやし コーン だいこん	こめ さとう	あぶら	652 25.6 22.9 3.3
6	木	ごはん	○	とりにくのばいにくやき ★みそドレッシングサラダ いもにじる ウエハース	とりにく みそ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ キャベツ きゅうり もやし しょうが だいこん ながねぎ こんにゃく	うめ キャベツ きゅうり もやし しょうが だいこん ながねぎ こんにゃく	こめ さとう でんぶん さといも ウエハース	あぶら ごまあぶら ごま	656 31.0 20.8 2.7
7	金	ごはん	○	かわかみこんだて いわしあげだまフライ(ソース) ★ちくわいりさっぱりサラダ けんちんじる かみかみくろまめ	いわし くろまめ ちくわ とりにく どうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ だいこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ	キャベツ だいこん ほししいたけ ごぼう ながねぎ	こめ こむぎ さとう さといも	あぶら	659 28.9 20.9 2.5
10	月	ごはん	○	ぶたにくのカレーふうみやき ★えのきだけのすのもの かぼちゃとたまねぎのみそしる	ぶたにく みそ かにかま あぶらあげ どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ	たまねぎ きゅうり えのき ながねぎ	たまねぎ きゅうり えのき ながねぎ	こめ さとう		645 27.1 20.6 3.0
11	火	コッパン (チョコクリーム)	○	コーンクリームグラタン ★コールスローサラダ ミネストローネ	ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	コーン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ セロリ	パン チョコクリーム じゃがいも マカロニ	あぶら	650 21.2 27.2 3.2
12	水	なめし	○	てりやきチキン ★ほうれんそうわふうサラダ とろろのみそしる ひとくちチーズ 2こ	とりにく どうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ チーズ	ほうれんそう えどな	もやし えのき ながねぎ	もやし えのき ながねぎ	こめ さとう	ごま あぶら	662 29.1 24.6 3.1
13	木	ごはん	○	あつやきたまご ピリからにくみそどんのぐ チンゲンサイスープ	たまご とりにく ぶたにく みそ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	702 34.6 24.1 2.6
14	金	ごはん	○	あかうおのあまじおやき ★なっとうあえ しずいみそのとうがんじる いよかんゼリー	あかうお あぶらあげ なっとう みそ かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	もやし とうがん ながねぎ	もやし とうがん ながねぎ	こめ ゼリー		683 31.7 18.6 3.0
17	月	むぎごはん	○	★ブロッコリーサラダ ひきにくとやさいのカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ ピーマン	コーン にんにく しょうが たまねぎ セロリ	コーン にんにく しょうが たまねぎ セロリ	こめ むぎ	あぶら	643 20.1 18.6 2.9
18	火	ごはん (とりそぼろ)	○	さばのごうそうパンこやき ★さつまいもサラダ わかめスープ	とりそぼろ さば ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ブロッコリー にんじん	えだまめ たまねぎ えのき コーン	えだまめ たまねぎ えのき コーン	こめ さつまいも パンこ	マヨネーズ ごま	683 24.3 28.5 2.5
19	水	ピラフ	○	しょういくのひ ほうれんそうオムレツ(ケチャップ) ★アスパラサラダ ウインナーポトフ	たまご ウインナー しろういんげんまめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう アスパラガス にんじん パセリ	キャベツ カリフラワー コーン だいこん たまねぎ しめじ	キャベツ カリフラワー コーン だいこん たまねぎ しめじ	こめ じゃがいも	あぶら	647 22.0 21.7 3.0
20	木	ちゃーめん	● ミルメーク ココア	えだまめシューマイ 2こ ★パンサンデー さらうどんのぐ	ぶたにく シューマイ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ほししいたけ きくらげ もやし キャベツ えだまめ もやし きゅうり	ほししいたけ きくらげ もやし キャベツ えだまめ もやし きゅうり	ちゃーめん でんぶん マロニー さとう	あぶら ごまあぶら ごま	641 25.0 29.0 2.6
21	金	ごはん	○	とりにくのごまみそやき ★こまつなマヨネーズあえ かきたまじる がっきゅうだいふく	とりにく みそ たまご ツナ なると どうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん えどな	しょうが コーン たまねぎ ほししいたけ	しょうが コーン たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん だいふく	ごま マヨネーズ	673 29.1 21.1 2.7
24	月	きのごスパゲティ	○	いかごまフライ(ソース) ★おんやさいサラダ(ドレッシング) シークワサータルト	ベーコン いか	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ エリンギ えのき ほししいたけ しめじ カリフラワー コーン	にんにく たまねぎ エリンギ えのき ほししいたけ しめじ カリフラワー コーン	スパゲティ こむぎ じゃがいも タルト	オリーブオイル ごま	644 23.6 28.7 2.0
25	火	ごはん	○	てつなべぎょうざ ★パンパンジーサラダ ジャジャンどうふ	ぎょうざ みそ とりにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	きゅうり もやし たまねぎ こんにゃく ほししいたけ ながねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	695 29.2 22.4 2.9
26	水	ごはん	○	さばオレンジソースに ごもくきんぴら こまつなのみそしる	さば どうふ ぶたにく みそ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにゃく たまねぎ ながねぎ	ごぼう こんにゃく たまねぎ ながねぎ	こめ さとう マーマレード	ごまあぶら ごま	690 27.4 24.4 2.1
27	木	ごはん	○	とりのレモンに ★カルてつサラダ しずいみそのなめこじる	とりにく ハム どうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん こまつな	レモン きゅうり だいこん なめこ ながねぎ	レモン きゅうり だいこん なめこ ながねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	641 31.9 19.9 3.3
28	金	ごはん (ちばけんさん のりつくだに)	○	チーズかまぼこ ★かんてんサラダ すきやきふうに れいとうみかん	かまぼこ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう かんてん のり チーズ わかめ	にんじん ブロッコリー こまつな	きゅうり コーン ながねぎ しらたき はくさい えのき みかん	きゅうり コーン ながねぎ しらたき はくさい えのき みかん	こめ さとう	あぶら	675 30.0 19.7 3.5

★6月分給食費の口座振替日は、7月1日(月)になります。もし、残高不足等の理由により引き落としができなかった場合は、7月分と同じ日(7月31日)に再振替をします。残高の確認をお願いいたします。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。



### 学校給食摂取基準(8~9歳の場合)

エネルギー	: 650kcal	月平均	664
たんぱく質	: 21.1~32.5g		27.3
脂質	: 14.4~21.7g		23.1
食塩相当量	: 2.0g未満		2.9

## お知らせ

酒々井町学校給食センター(昭和58年建設)の老朽化や今後の児童・生徒数の減少を考慮し、令和7年9月から調理・配膳・配送業務を富里市学校給食センターへ委託することを検討しています。詳しくは、町ホームページをご覧ください。



担当: 学校給食センター 電話: 496-1151

### 今月の酒々井産

  
**コシヒカリ**  
1等米

  
**さつまいも**

  
**味噌汁**  
・14日: 冬瓜汁  
・27日: なめこ汁