



令和6年6月分学校給食予定献立表（B）

銚田市立銚田学校給食センター

日	曜		こ ん だ て	体をつくるもとになる食べもの	ねつや力のもとになる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備 考	
2	月	主食 主菜 副菜 他	ソフトめん（ちゃんぽんめん） ほうぎょうざ ささみとやしのあえもの ちゃんぽんスープ ぎゅうにゅう	ふたにく とりにく とりにく ふたにく なたと にゅう ぎゅうにゅう	ソフトめん こむぎこ パンこ さとう あぶら さとう あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	きゃべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが ちやし きゃべつ にんじん きゃべつ ちやし ながねぎ にんじん にんにく	651 26.9 19.0 3.5	751 30.8 21.5 4.0		
3	火	主食 主菜 副菜 他	ごはん ほっけのしおやき しらたきとふたにくのいためもの すいとんしる ぎゅうにゅう	ごはん ほっけ ふたにく とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ しらたき さとう ごま あぶら こむぎこ だいにん にんじん こまつな ながねぎ		615 29.2 17.0 2.4	778 36.0 19.6 2.9		
4	水	主食 主菜 副菜 他	ごはん ミルクパン チキンのたつたあげ かみかみサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう ぶどうグミ	ごはん とりにく とりにく だいき ベーコン ぎゅうにゅう	こめ パン こむぎこ でんぷん さとう あぶら あぶら さとう みずあめ こま マカロニ ジャがいも あぶら みずあめ さとう		693 25.0 26.9 2.6	855 30.0 31.7 3.1	かみかみ 献立	
5	木	主食 主菜 副菜 他	ごはん（ハヤシライス） ハヤシルワ コーンサラダ ぎゅうにゅう メロン	ごはん ふたにく ふたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん あぶら さとう メロン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト きゃべつ ブロッコリー とうもろこし えだまめ たまねぎ トマト	 663 22.6 20.4 2.9	824 26.8 23.3 3.5	銚田の日 献立 （メロン）	
6	金	主食 主菜 副菜 他	ごはん ハムカツ こまあえ しんだまねぎのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん ふたにく ふたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ あぶら さとう さとう こま じゃがいも たまねぎ ちんげんさい にんじん		656 21.4 21.8 2.9	784 24.5 22.9 3.2		
9	月	主食 主菜 副菜 他	ごはん なんこついりとりつくねおろしソース きんぴらごぼう だいこんのみそしる ぎゅうにゅう	ごはん とりにく ふたにく とらふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう こむぎこ しらたき さとう あぶら こま だいにん こまつな ながねぎ	たまねぎ だいこん りんご ごぼう にんじん しいたけ だいにん こまつな ながねぎ	634 23.6 25.2 2.8	769 27.1 27.0 3.2		
10	火	主食 主菜 副菜 他	ごはん キーマカレー ひよこまめのサラダ ぎゅうにゅう ヨーグルト	ごはん ふたにく だいき だっしるんにゅう チーズ ひよこまめ とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	ナン こむぎこ さとう あぶら はちみつ あぶら さとう みずあめ こま ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト パナナ りんご きゃべつ えだまめ にんじん	639 30.3 23.5 3.0	773 35.6 27.1 3.7		
11	水	主食 主菜 副菜 他	ごはん ミニバターロール チキンナゲット（幼小中職2個） グリーンサラダ ペンネのクリームに ぎゅうにゅう	ごはん とりにく とりにく ぎゅうにゅう とりにく どうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ ラード あぶら あぶら ペンネ こむぎこ あぶら ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが きゃべつ フロッコリー えだまめ たまねぎ にんじん ほうれんそう	718 27.4 32.1 2.1	886 32.7 38.0 2.6		
12	木	主食 主菜 副菜 他	ごはん いわしのかばやき こまこんぶあえ とんじる ぎゅうにゅう	ごはん いわしのかばやき こんぶ とらふ ふたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ でんぷん あぶら さとう こま じゃがいも こんにゃく だいにん にんじん ながねぎ ごぼう		627 26.6 19.6 2.6	773 30.5 21.9 3.1		
13	金	主食 主菜 副菜 他	ごはん（さんしょくどん） ツナそば 2しよくあえ ようふうかきたまじる ぎゅうにゅう	ごはん（さんしょくどん） ツナ 2しよくあえ ようふうかきたまじる ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん こまつな	606 26.1 20.3 2.3	759 31.2 23.0 2.7			
16	月	主食 主菜 副菜 他	ソフトめん（ごもくうどん） ミルクドーナッツ いそべあえ ごもくうどんじる ぎゅうにゅう	ソフトめん たまご ぎゅうにゅう だっしるんにゅう のり とりにく なたと あぶらあげ ぎゅうにゅう	ソフトめん こむぎこ さとう でんぷん あぶら こむぎこ ちやし ほうれんそう にんじん ながねぎ こまつな にんじん しいたけ	674 25.1 18.3 3.4	760 28.4 19.9 4.0			
17	火	主食 主菜 副菜 他	ごはん やきにく ナムル ワンタンスープ ぎゅうにゅう プリン	ごはん やきにく みそ ふたにく とりにく ぎゅうにゅう どうにゅう	こめ こんにゃく さとう ごまあぶら こま こまあぶら こむぎこ こまあぶら みずあめ さとう	ながねぎ にんじん しょうが にんにく ちやし ほうれんそう にんじん ながねぎ ちやし にんじん ほうれんそう しょうが	646 25.4 19.9 2.2	794 30.2 21.7 2.7		
18	水	主食 主菜 副菜 他	ごはん ハンバーグデミソース チキンカツ もやしのカレーあえ レタスとコーンのスープ ぎゅうにゅう	ごはん とりにく ふたにく とりにく ハム ベーコン ぎゅうにゅう	パン パンこ こむぎこ あぶら でんぷん あぶら さとう りんご ちやし きゅうり にんじん たまねぎ レタス にんじん とうもろこし	626 27.4 23.7 3.2	736 30.9 26.7 3.7			
19	木	主食 主菜 副菜 他	ごはん あつやきたまご のりすあえ にくじゃが ぎゅうにゅう	ごはん あつやきたまご ツナ のり ふたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら あぶら じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ぎゅうにゅう		666 27.2 18.1 2.2	814 31.1 20.2 2.5		
20	金	主食 主菜 副菜 他	ごはん ミニロールパン トマトクリームスパゲッティ まめとチキンのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん とりにく ベーコン なまクリーム たまご チキン たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ さとう マーガリン スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう あぶら さとう こま ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト しめじ えのきたけ にんにく パセリ きゃべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	 678 27.2 24.6 1.8	801 32.0 28.5 2.1	美味しお Day献立	
23	月	主食 主菜 副菜 他	ごはん ハンバーグデミソース ブロッコリーとツナのサラダ わかめスープ ぎゅうにゅう	ごはん とりにく ふたにく とりにく ツナ わかめ とりにく ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら たまねぎ にんじん ながねぎ	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが ブロッコリー きゃべつ とうもろこし パプリカ たまねぎ にんじん ながねぎ	640 23.5 25.7 2.3	789 28.0 28.3 2.7		
24	火	主食 主菜 副菜 他	ごはん にくしゅうまい（幼小2個・中職3個） フルーツサイダーゼリー チャージャンどうふ ぎゅうにゅう	ごはん にくしゅうまい フルーツサイダーゼリー あつあげ ふたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ でんぷん さとう さとう こんにゃく さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが パイナップル ちし レモン にんじん ほうさい ちんげんさい たけのこ しいたけ	661 25.5 19.1 1.7	854 32.2 22.8 2.1		
25	水	主食 主菜 副菜 他	ごはん ドックパン ワインナー チキンサラダ やさいスープ はっこうにゅう	ごはん ドックパン ワインナー とりにく とりにく だっしるんにゅう	パン ワインナー ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも たまねぎ きゃべつ にんじん パセリ マスカット		644 25.5 29.8 2.4	759 30.0 32.6 2.9		
26	木	主食 主菜 副菜 他	ごはん かきあげ みずなとえだまめのサラダ ふるさとじる ぎゅうにゅう	ごはん かきあげ ふたにく ふたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ あぶら あぶら さつまいも だいにん ちんげんさい にんじん ながねぎ ごぼう		681 19.7 26.2 2.5	824 23.7 28.1 2.9	銚田の日 献立	
27	金	主食 主菜 副菜 他	ごはん チキンカレー ひじきのマリネ ぎゅうにゅう	ごはん チキンカレー ひじき ハム ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう でんぷん ラード あぶら さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パナナ りんご きゅうり にんじん	686 20.9 22.2 3.0	849 24.6 25.4 3.5		
30	月	主食 主菜 副菜 他	ソフトめん（ひやしうどん） カレーはるまき ひやしうどんのく ひやしうどんスープ ぎゅうにゅう	ソフトめん ふたにく とりにく わかめ ひやしうどんスープ ぎゅうにゅう	ソフトめん こむぎこ じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト にんにく しょうが きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん	616 21.7 17.9 3.2	719 24.8 20.8 4.2		

注：B献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小
銚田北中・旭中・銚一附属中に配布しています。
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承下さい。

※ただし、こんにやくはエネルギーにはなりません。

献立表は銚田市の
ホームページでも
ご覧になれます。



銚田市は鹿島アントラースの
ホームタウンです。

©KASHIMA ANTLERS



6月4日から10日は
歯と口の健康週間
🦷🦷🦷🦷🦷🦷🦷

おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。
しっかりよくかんで食べて「**かむ力**」をつけましょう！