

## 令和6年6月分学校給食予定献立表（B）

鉢田市立鉢田学校給食センター

日	曜	こ ん だ て	体をつくるものとなる食べもの	ねつや力のものとなる食べもの	体のちょうしあととれる食べもの	小学校		中学校	備考
						エネルギー	たんぱく質	脂質	
2 月		主食 ソフトめん（ちゃんほんめん）	ソフトめん	ソフトめん	ソフトめん	651	751		
		主菜 ぼうきょうざ	いたにく とりにく	こむぎに パンに さとう あぶら	きゅべつ たまねぎ ながねぎ にら しょうが	26.9	30.8		
		副菜 ささみともやしのあえもの	とりにく	さとう あぶら こまあぶら	もやし きゅべつ にんじん	19.0	21.5		
		副菜 ちゅんほんスープ	いたにく なると ゆう	でんじん あぶら さとう	きゅべつ もやし ながねぎ にんじん にんにく	3.5	4.0		
3 火		主食 ごはん	ごめ	ごめ	ごめ	615	778		
		主菜 ほけけのしおやき	ほつけ	ごめ	ごめ	29.2	36.0		
		副菜 しらたきといたにくのいためもの	いたにく	しらたき さとう ごま あぶら	にんじん しょうが にんにく	17.0	19.6		
		副菜 すいとんじる	とりにく あぶらあけ	こむぎに	だいこん にんじん こまつな ながねぎ	2.4	2.9		
4 水		主食 ミニパン	パン	パン	パン	693	855		かみかみ 献立
		主菜 チキンのたつたあげ	とりにく	こむぎに でんぶん さとう あぶら	こぼう えだまめ にんじん どうもろこし	25.0	30.0		
		副菜 かみかみサラダ	だいす べーコン	マカロニ ジャガイモ あぶら	たまねぎ トマト にんじん にんにく	26.9	31.7		
		副菜 ミネストローネ	ぎゅうにゅう	みずあめ さとう	みずあめ	2.6	3.1		
5 木		主食 ごはん（ハヤシライス）	ごめ	ごめ	メロン	663	824	鉢田の 献立 (メロン)	
		主菜 ハヤシラルフ	いたにく	じゃがいも こむぎに あぶら さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	22.6	26.8		
		副菜 コーンサラダ		あぶら さとう	きゅべつ ブロッコリー どうもろこし えだまめ たまねぎ トマト	20.4	23.3		
		副菜 ぎゅうにゅう メロン	ぎゅうにゅう	メロン	メロン	2.9	3.5		
6 金		主食 ごはん	ごめ	ごめ	ごめ	656	784		
		主菜 ハムカツ	いたにく	パンに あぶら さとう	もやし ほうれんそう にんじん	21.4	24.5		
		副菜 こまえ		さとう ごま	たまねぎ ちんげんさい にんじん	21.8	22.9		
		副菜 しんたまねぎのみぞしる	あつあけ みそ	じゃがいも	たまねぎ ちんげんさい にんじん	2.9	3.2		
9 月		主食 ごはん	ごめ	ごめ	ごめ	634	769		
		主菜 ひなこりいりとくねおろしソース	とりにく	パンに さとう こむぎに	たまねぎ だいこん りんご	23.6	27.1		
		副菜 きんひらごぼう	いたにく	しらたき さとう あぶら ごま	にぼう にんじん しいだけ	25.2	27.0		
		副菜 だいこんのみぞしる	とうふ あぶらあけ みそ		だいこん こまつな ながねぎ	2.8	3.2		
10 火		主食 ナン	ナン	ナン	ナン	639	773		
		主菜 キーマカレー	いたにく だっしんふんにゅう チーズ	こむぎに さとう あぶら はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが トマト バナナ りんご	30.3	35.6		
		副菜 ひよこまめのサラダ	ひよこまめ とりにく	あぶら さとう みすあめ ごま	きゅべつ えだまめ にんじん	23.5	27.1		
		副菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	3.0	3.7		
11 水		主食 ミニバターロール	パン	パン	パン	718	886		
		主菜 チキンナゲット（幼小中職2個）	とりにく	パンに こむぎに ラード あぶら	きゅべつ ブロッコリー えだまめ	27.4	32.7		
		副菜 グリーンサラダ		あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう	32.1	38.0		
		副菜 ベンズのクリームに	ぎゅうにゅう ゆう	パンに こむぎに あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう	2.1	2.6		
12 木		主食 ごはん	ごめ	ごめ	ごめ	627	773		
		主菜 いわしのかばやき	いわし	でんぶん あぶら さとう	きゅべつ にんじん	26.6	30.5		
		副菜 こまこんぶあえ	こんぶ	ごま	だいこん にんじん ながねぎ	19.6	21.9		
		副菜 こんじる	とうふ いたにく みそ	じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん こまつな	2.6	3.1		
13 金		主食 ごはん（さんしょくどん）	ごめ	ごめ	ごめ	606	759		
		主菜 ツナそぼろ	ツナ	あぶら さとう	しゃうが	26.1	31.2		
		副菜 2しようあえ			ほうれんそう にんじん	20.3	23.0		
		副菜 ようとうかきたまじる	たまご どりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな	2.3	2.7		
16 月		主食 ソフトめん（こもくうどん）	ソフトめん	ソフトめん	ソフトめん	674	760		
		主菜 ミルクドーナツ	たまご ぎゅうにゅう だっしんにゅう	こむぎに さとう でんぶん あぶら	ちやし ほうれんそう にんじん	25.1	28.4		
		副菜 いそべあえ	のり		ながねぎ こまつな にんじん しいだけ	18.3	19.9		
		副菜 こもくううどんじる	どりにく なると あぶらあけ		ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう しょうが	3.4	4.0		
17 火		主食 ごはん	ごめ	ごめ	ごめ	646	794		
		主菜 やきにく	いたにく みそ	こにゃく さとう ごまあぶら	ながねぎ にんじん しょうが にんにく	25.4	30.2		
		副菜 ナムル		こま ごまあぶら	ちやし ほうれんそう にんじん	19.9	21.7		
		副菜 ワンタンスープ	どりにく	こむぎに ごまあぶら	ながねぎ もやし にんじん ほうれんそう しょうが	2.2	2.7		
18 水		主食 パーパーパン	パン	パン	パン	626	736		
		主菜 チキンカツ	とりにく	パンに こむぎに あぶら でんぶん	りんご	27.4	30.9		
		副菜 もやしのカレーあえ	ハム	あぶら さとう	もちし さゅうり にんじん	23.7	26.7		
		副菜 レタスとコーンのスープ	ベーコン		たまねぎ レタス にんじん どうもろこし	3.2	3.7		
19 木		主食 ごはん	ごめ	ごめ	ごめ	666	814		
		主菜 あやきたまご	たまご	さとう あぶら	きゅべつ にんじん	27.2	31.1		
		副菜 のりすあえ	ツナ のり	あぶら	もやし ほうれんそう にんじん	18.1	20.2		
		副菜 にくじが	いたにく	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら	たまねぎ にんじん	2.2	2.5		
20 金		主食 ミニコールパン	こむぎに さとう マーライ	こむぎに さとう マーライ	こむぎに さとう マーライ	678	801	美味しい Day献立	
		主菜 トマトクリーミスパゲッティ	とりにく ベーコン なまクリーム	スパゲッティ あぶら オリーブあぶら さとう	たまねぎ トマト しめじ えのきだけ にんにく ハセリ	27.2	32.0		
		副菜 まごめとチキンのサラダ	ツナ たいす みそ	あぶら さとう ごま	きゅべつ えだまめ にんじん しょうが にんにく	24.6	28.5		
		副菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	みすあめ さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが	1.8	2.1		
23 月		主食 ごはん	ごめ	ごめ	ごめ	640	789		
		主菜 ハンバーグテミソース	いたにく いたにく	こむぎに でんぶん さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく しょうが	23.5	28.0		
		副菜 フロッコリーカーネのサラダ	ツナ		ノンエッグマヨネーズ あぶら	25.7	28.3		
		副菜 わかめスープ	わかめ どりにく		たまねぎ にんじん ながねぎ	2.3	2.7		
24 火		主食 ごはん	ごめ	ごめ	ごめ	661	854		
		主菜 にくしゅうまい（幼小2個・中職3個）	いたにく	こむぎに パンに でんぶん さとう	たまねぎ しょうが	25.5	32.2		
		副菜 フルーツサイダーゼリー		さとう	パイナップル もも レモン	19.1	22.8		
		副菜 チャーチャンビーフ	あつあけ いたにく みそ	こにゃく さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	にんじん ほくさい ちんげんさい だけのこ しいだけ	1.7	2.1		
25 水		主食 ドッグパン	パン	パン	パン	644	759		
		主菜 ウインナー	ウインナー			25.5	30.0		
		副菜 チキンサラダ	どりにく	ノンエッグマヨネーズ あぶら	きゅべつ えだまめ にんじん	29.8	32.6		
		副菜 やさいスープ	どりにく	じゃがいも	たまねぎ きゅべつ にんじん ハセリ	2.4	2.9		
26 木		主食 ごはん	ごめ	ごめ	ごめ	681	824	鉢田の 献立	
		主菜 かきあげ		こむぎに あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト バナナ りんご	19.7	23.7		
		副菜 ふるさとじる	いたにく みそ	あぶら さとう	だいこん みやげ えだまめ にんじん ながねぎ ごぼう	26.2	28.1		
		副菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	さとう	マスカット	2.5	2.9		
27 金		主食 ごはん	ごめ	ごめ	ごめ	686	849		
		主菜 チキンカレー	どりにく だっしんにゅう チーズ	じゃがいも こむぎに あぶら さとう ほくさく でんぶん ラード	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト バナナ りんご	20.9	24.6		
		副菜 ひじきのマリネ	ひじき ハム	あぶら さとう	きゅうり にんじん	22.2	25.4		
		副菜 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きゅうり にんじん	3.0	3.5		
30 月		主食 ソフトめん（ひやしうどん）		ソフトめん	ソフトめん	616	719		
		主菜 カーラーはるまき	いたにく	こむぎに じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ トマト にんにく しょうが	21.7	24.8		
		副菜 ひやしうどんのぐ	わかれ どりにく	あぶら	きゅべつ きゅうり どうもろこし にんじん	17.9	20.8		
		副菜 ひやしうどんスープ	ぎゅうにゅう	さとう		3.2	4.2		

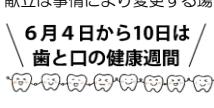
注：B献立表は鉢田北幼稚・旭町・鉢田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小

鉢田北中・旭中・鉢・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、こんにゃくはエネルギーにはなりません。

鉢田市は鹿島アントラーズのホームタウンです。



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！

