



令和 6 年 6 月分



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう

給食献立予定表



河南町立学校給食センター

日 付	こ ん だ て め い	カロリ-(kcal)	カロリ-(kcal)	お も な ざ い り よ う					
		タンパ ヅ (g)	タンパ ヅ (g)	血 や に く に な る (赤)		体 の 調 子 を と と の え る (緑)		力 や 熱 の も と に な る (黄)	
		小学校 中学年	中学校						
3 (月)	ごはん かなんやさいのみそしる とりにくのこめこからあげ きゅうりとツナのサラダ 牛乳	655 28. 2	786 35. 2	うすあげ ほしわかめ しろみそ とりにく	とうふ あかみそ にぼし ツナ	なす あおねぎ きゅうり	たまねぎ つちしょうが	こめ こめでんぷん	でんぷん
4 (火)	オリーブパン こまつなのクリームに ベーコンポテト かいそうサラダ (サウザンアイランドドレッシング) 牛乳	620 24. 3	789 30. 2	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	とりがらスープ チーズ ほしわかめ	はくさい たまねぎ パセリ ホールコーン	こまつな にんじん だいこん	オリーブパン バター こむぎこ じゃがいも サウザンアイランドドレッシング	
5 (水)	ひじきごはん けんちんじる あじのソースふうみこめこあげ 牛乳 ミニぶどうゼリー (小のみ) アセロラゼリー (中のみ)	652 24. 9	825 30. 5	とりにく ひじき かまぼこ だしこんぶ ぎゅうにゅう	うすあげ とうふ けずりぶし あじ	にんじん こんにやく ごぼう つちしょうが	ほししいたけ だいこん あおねぎ	こめ こめでんぷん ミニぶどうゼリー (小のみ) アセロラゼリー (中のみ)	でんぷん
6 (木)	わかめごはん ごもくいりに やしししゃも はるさめのあえもの 牛乳	607 25. 8	772 36. 0	ぶたにく きざみこんぶ ししゃも ぎゅうにゅう	がんも けずりぶし ハム ほしわかめ	たまねぎ えだまめ きゅうり	にんじん いとこんにやく	こめ はるさめ	じゃがいも
7 (金)	ベビーパン なすのミートスパゲティ やさいのマリネ フルーツミックス (みかんかん・パインかん) 牛乳	625 28. 1	801 36. 3	ぶたミンチ ハム	ポークブイオン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく こなからし	なす ぶなしめじ つちしょうが キャベツ きゅうり みかんかん パインかん	ベビーパン スパゲティ	
10 (月)	ごはん とりにくのうまに あげこうやどうふのあまずあん だいこんサラダ (ちゅうかふうドレッシング) 牛乳 あじつきじゃこ (中のみ)	636 25. 8	803 33. 1	とりにく けずりぶし ぶたにく とりささみ あじつきじゃこ	ごぼうてん こうやどうふ とりがらスープ ぎゅうにゅう (中のみ)	たまねぎ にんじん つちしょうが きゅうり	あおねぎ こんにやく だいこん ホールコーン	こめ でんぷん ちゅうかふうドレッシング	じゃがいも こめでんぷん
11 (火)	ごはん かきたまじる さばのしょうがに きりぼしだいこんのいために 牛乳	637 28. 5	773 36. 1	けいらん とうふ けずりぶし ぶたにく	とりにく ほしわかめ だしこんぶ さば ぎゅうにゅう	はくさい にんじん きりぼしだいこん	あおねぎ つちしょうが	こめ	
12 (水)	さんしょくライス じゃがいものスープ あつあげのチリソースに (トウバンジャン) 牛乳 キャラメルチーズ (中のみ)	609 24. 4	783 31. 7	ハム とりがらスープ あつあげ キャラメルチーズ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう (中のみ)	ホールコーン たまねぎ トマト	えだまめ にんじん にんにく	こめ でんぷん	じゃがいも
13 (木)	こめこカレーライス ホキのこめこあげ けまきゅうりのピクルス はっこうにゅう (いちご)	640 25. 6	803 34. 1	ぶたにく ホキ はっこうにゅう	とりがらスープ ぎゅうにゅう (いちご)	たまねぎ ソテーたまねぎ カレーこ	にんじん にんにく けまきゅうり	こめ こめこカレールー こめでんぷん	じゃがいも でんぷん
14 (金)	アップルパン コーンスープ ラタトゥイユ こまつなのサラダ(フレンチドレッシング) 牛乳	591 27. 1	804 35. 3	とりにく なまクリーム とりがらスープ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	たまねぎ パセリ なす にんにく	にんじん コーンビュレ かぼちゃ トマト こまつな キャベツ	アップルパン フレンチドレッシング	
17 (月)	ごはん ごぼうのみそしる さわらのさいきょうやき きゅうりのすのもの 牛乳	610 29. 1	772 38. 8	ぶたにく あかみそ にぼし ハム	うすあげ しろみそ さわら ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん きゅうり	たまねぎ あおねぎ	こめ	
18 (火)	こくとうパン キャベツのスープ あさりとマカロニのグラタン アロエフルーツ(おうとうかん・みかんかん) 牛乳	636 26. 3	809 32. 9	とりにく あさり チーズ	とりがらスープ フランクフルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん おうとうかん アロエ	キャベツ ホールコーン みかんかん	こくとうパン マカロニ こむぎこ バター	
19 (水)	たきこみごはん ぶたにくのたつたあげ おおさかしろなのあかだし 牛乳	664 28. 5	846 37. 6	とりにく ぶたにく はっちょうみそ にぼし	うすあげ とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう こんにやく にんにく はくさい	だいこん ぶなしめじ つちしょうが おおさかしろな あおねぎ ほししいたけ	こめ でんぷん	
20 (木)	げんりょうごはん わかめうどん かつおのごまだれかけ からしあえ 牛乳	643 30. 1	773 36. 8	ほしわかめ けずりぶし かつお	かまぼこ だしこんぶ ハム	にんじん こまつな こなからし	あおねぎ キャベツ	こめ こめでんぷん うどん でんぷん ごま	
21 (金)	コッペパン ミートボールのやさいにこみ おじゃがのマヨいため (たまごなし) 牛乳 チョコクリーム (にゅうあり)	611 27. 1	762 33. 7	チキンボール ぶたにく	とりがらスープ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん つちしょうが	たまねぎ パセリ えだまめ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ チョコクリーム	じゃがいも
24 (月)	タッカルビどん (ごま・トウバンジャン) とうがんとはるさめのスープ ナタデココパイン (パインかん) 牛乳	634 22. 6	769 27. 1	とりにく ぶたにく ポークブイオン	あかみそ とりがらスープ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ ぶなしめじ とうがん つちしょうが	たまねぎ にんじん あおねぎ えのきたけ パインかん	こめ でんぷん ナタデココ	ごま はるさめ
25 (火)	カレーピラフ ピリカラポーク (トウバンジャン) にんじんチップス (こむぎなし) はっこうにゅう (ブレーン)	677 25. 2	857 31. 3	ぶたミンチ ぶたにく	とりがらスープ はっこうにゅう	たまねぎ カレーこ つちしょうが	にんじん しろねぎ	こめ こめでんぷん	でんぷん
26 (水)	ごはん キャベツのみそしる こめこかきあげ ゆずあえ 牛乳	635 18. 7	/	とうふ ほしわかめ しろみそ ウインナー ぎゅうにゅう	うすあげ あかみそ にぼし けずりぶし	キャベツ えのきたけ たまねぎ ホールコーン ゆずかじゅう	だいこん あおねぎ にんじん はくさい	こめ こめでんぷん	じゃがいも でんぷん
27 (木)	ごはん かんとうふうにくじゃが あかうおのこうみやき こまつなのおかかあえ (ごま) 牛乳	604 28. 7		ぶたにく あかうお ぎゅうにゅう	けずりぶし こなかつお	たまねぎ いとこんにやく レモンかじゅう はくさい	にんじん えだまめ こまつな	こめ ごま	じゃがいも
28 (金)	きりめいりコッペパン コロコロスープ チリコンカーン キャベツのソテー 牛乳 スティックチーズ	602 27. 1		フランクフルト ぶたミンチ ぎゅうにゅう	とりがらスープ だいず スティックチーズ	たまねぎ パセリ にんにく カレーこ	にんじん ピーマン トマト キャベツ	コッペパン こめでんぷん	じゃがいも

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。 ※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。	
※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。	緑:主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。
《栄養三食》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。	ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。
赤:主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。	黄:主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。
魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。	炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定 産地(魚介類の加工地は 原則国内)	かぼちゃ	町内産	きゅうり	町内産	けまきゅうり	町内産	たまねぎ	町内産	なす	町内産	あおねぎ	町内産	こまつな	町内産
	じゃがいも	長崎県	おおさかしろな	大阪府	キャベツ	長野県	ごぼう	青森県	つちしょうが	高知県	だいこん	北海道	とうがん	沖縄県
	にんじん	徳島県	にんにく	青森県	しろねぎ	鳥取県	はくさい	長野県	パセリ	長野県	ピーマン	和歌山県	えのきたけ	長野県
	ぶなしめじ	長野県	あじ	ニュージーランド	あかうお	ノルウェー	かつお	静岡県	さば	ノルウェー	さわら	東シナ海	ししゃも	ノルウェー
	ホキ	ニュージーランド	ぶたにく	宮崎県	とりにく	熊本県								

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜 鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650kcal	13～20%	20～30%	<2. 0g	350mg	3. 0mg	200 μgRAE	0. 40mg	0. 40mg	25mg	4. 5g	50mg	2. 0mg
今月の小学校3・4年生平均	629kcal	※17%26g	※27%19g	2. 6g	382mg	2. 5mg	234 μgRAE	0. 49mg	0. 54mg	22mg	5. 1g	86mg	3. 0mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13～20%	20～30%	<2. 5g	450mg	4. 5mg	300 μgRAE	0. 50mg	0. 60mg	35mg	7. 0g	120mg	3. 0mg
今月の中学校平均	796kcal	※17%34g	※27%24g	3. 4g	434mg	3. 7mg	286 μgRAE	0. 67mg	0. 65mg	34mg	6. 4g	109mg	3. 8mg

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう