

6月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		たんばく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー（Kcal）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんばく質（g）
									脂質（g）
									塩分（g）
3月	牛乳/ごはん		牛乳			米・麦			596
	いわし甘露煮	いわし				砂糖・片栗粉		醤油・みりん・塩	22.0
	ピーマンの塩昆布和え		昆布	ピーマン・人参	もやし・きゅうり		ごま	醤油・塩	15.3
	豆乳みそ汁	あぶらあ 油揚げ・みそ	ワカメ	人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・えのき	さつま芋		いりこ・酒・塩	1.8
4月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			607
	いかとごぼうのかみかみ和え	いか・大豆・みそ			ごぼう	かたくりこ 片栗粉・砂糖	あぶら 油・ごま	しょうゆ 醤油・酒・みりん	22.6
	きゅうりの梅おかか和え	きず 削り節			きゅうり・梅	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油・塩・みりん	17.6
	豆腐のふわふわ汁	とうふ 豆腐・卵・かまぼこ		人参・ネギ	たま 玉ねぎ・椎茸			だし 昆布・いりこ・醤油・酒・塩	2.0
5月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			598
	ブルコギ	ぶたにく 豚肉・赤だしみそ		人参・にら	もやし・キャベツ・りんご・にんにく	かたくりこ 片栗粉・砂糖・はちみつ	あぶら ごま油	しょうゆ 醤油・酒・みりん	22.0
	カラフルポテト	ベーコン		人参・パセリ	コーン・枝豆	じゃが芋	バター	塩・こしょう	17.7
	わかめスープ	とりにく 鶏肉・うずら卵	ワカメ	人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・もやし・椎茸・生姜		あぶら 油・ごま油	しょうゆ 醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ	2.3
6月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			598
	手作りギョロツケ	しろみさかな 白身魚すりみ		人参・さやいんげん	たま 玉ねぎ・キャベツ	こ パン粉・片栗粉	あぶら 油	カレー粉	19.8
	ひじきの炒り煮	とりにく 鶏肉・大豆	ひじき	人参・絹さや	こんにやく	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 醤油・すし・塩	16.6
	沢煮椀	ぶたにく 豚肉		人参・ねぎ	たま 玉ねぎ・ごぼう・えのき	じゃが芋		だし 昆布・いりこ・醤油・酒・塩・こしょう	2.0
7月	牛乳/食パン		牛乳			食パン			620
	野菜ラーメン	ぶたにく 豚肉・かまぼこ	牛乳	人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・もやし・きくらげ	ちゅうか 中華めん	あぶら 油	チキンガラスープ・酒・塩・こしょう・醤油・中華スープ	26.5
	かみかみサラダ	するめ		人参	きりぼしだいこん 切干大根・きゅうり・枝豆・レモン汁	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ 醤油・酢・塩・こしょう	23.2
	黒豆きなこクリーム	きなこ				さとう 砂糖	あぶら 油	塩	3.2
8月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			618
	かに玉	たまご 卵・かにかま		こ 小ねぎ	たま 玉ねぎ・きくらげ・たけのこ	さとう 砂糖・片栗粉	あぶら 油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩	23.4
	きゅうりの即席漬け		こんぶ 昆布		しょうが きゅうり・生姜	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油・塩	16.6
	豚汁	ぶたにく 豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ネギ	ごぼう・大根・こんにやく・椎茸	さつま芋		いりこ・酒・塩	2.1
9月	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 米・麦			689
	ハヤシライス	ぶたにく 豚肉	こな 粉チーズ・生クリーム・スキムミルク	人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・トマト・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・赤ワイン	21.6
	卵と野菜のサラダ	たまご 卵		こまつな トマト・小松菜・人参・アスパラ	キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖	わふう 和風ドレッシング	塩・こしょう	22.9
	佐賀みかんゼリー				みかん缶・みかん果汁	さとう 砂糖・はちみつ			2.8
10月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米・麦			597
	魚の塩こうじ焼き	さかな 魚の塩こうじ焼き	さば		にんにく			みりん・塩こうじ	26.9
	磯香和え	けず 削り節	のり	ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油・みりん	19.0
	かきたま汁	たまご 卵・厚揚げ・かまぼこ		人参・こまつな 人参・小松菜	たま 玉ねぎ・えのき	かたくりこ 片栗粉		いりこ・だし 昆布・醤油・酒・塩	2.1
11月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			709
	じゃが芋のひじき煮	ぶたにく 豚肉・天ぷら	ひじき	人参・さやいんげん	たま 玉ねぎ・切干大根・ごぼう	じゃが芋・砂糖	あぶら 油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	28.1
	チンゲン菜の酢みそ和え	あぶらあ 油揚げ・みそ		人参・チンゲン菜	きゅうり・もやし	さとう 砂糖	ごま・ねりごま	すし 酢・塩	21.8
	いりこナッツ	だいず 大豆	いりこ			さとう 砂糖	アーモンド・カシューナッツ・ごま	しょうゆ 醤油・みりん	2.0
12月	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			565
	スープバゲティ	ベーコン	牛乳・スキムミルク	人参・パセリ	たま 玉ねぎ・えのき・椎茸・にんにく・生姜	バゲティ	バター	塩・こしょう・コンソメ・白ワイン・チキンガラスープ	25.6
	豚しゃぶサラダ	ぶた 豚肉		人参・パプリカ	レタス・きゅうり・紫玉ねぎ	さとう 砂糖	ごま・ねりごま	さけ 酒・醤油・酢	21.3
	メロン				メロン				2.4
13月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			671
	豚肉のペーベキューソース	ぶたにく 豚肉・みそ		人参・ピーマン	たま 玉ねぎ・もやし・キャベツ・りんご・にんにく	砂糖		しょうゆ 醤油・酒・塩・こしょう・みりん・チャツネ	27.2
	ゆでとうもろこし				とうもろこし				19.3
	タイピーエン	とりにく 鶏肉・かまぼこ	牛乳	人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・もやし・きくらげ・生姜	はるさめ 春雨	あぶら 油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・こしょう	2.7
14月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			700
	鶏肉とさつま芋のアーモンドがらめ	とりにく 鶏肉		人参	えだまめ 枝豆・生姜	さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉	あぶら 油・アーモンド・ごま	しょうゆ 醤油・酒・みりん・塩	24.6
	オレンジ				オレンジ				21.5
	つみ入れ汁	しろみさかな 白身魚すりみ・油揚げ・みそ		人参・ねぎ	たま 玉ねぎ・キャベツ・もやし			いりこ・酒	1.5

6月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		主に体の調子をととのえる（緑）		おもにエネルギーのもとになる（黄）		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー（Kcal）
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質（g）
									脂質（g）
									塩分（g）
水	19 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			667
	なつ や さい 夏野菜のカレー	ぶたにく 豚肉	こな 粉チーズ	にんじん かぼちゃ 人参・南瓜・さやいんげん	たま 玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	こくとう 黒糖	バター	チキンガラスープ・ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・カレー粉・ソース・醤油・酒	21.8
	コールスローサラダ	ハム・シーチキン		にんじん 人参	キャベツ・きゅうり・コーン	さとう 砂糖	コールスロードレッシング	しょう 塩・こしょう	23.0
木	ふくじんづ 福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油	2.8
	20 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			666
	あ さかな 揚げ魚のラビコットソースかけ	あかうお 赤魚		トマト・パプリカ・パセリ	たま 玉ねぎ・きゅうり	こも ぎ こ かたくりこ さとう 小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら 油	す しょう 酢・塩・こしょう・酒	26.1
金	えだまめ あじつ ゆで枝豆/味付のり		のり		えだまめ 枝豆			しょう 塩	24.1
	チーズのふわふわスープ	たまご 卵・ベーコン	こな 粉チーズ	にんじん 人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・きくらげ	こ パン粉		しょうゆ しょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.5
	21 牛乳/ミルクパン		ぎゅうにゅう 牛乳			ミルクパン			613
土	い おから入りキッシュ	ぶたにく たまご おから・豚肉・卵	なま ぎゅうにゅう 生クリーム・牛乳・シュレッドチーズ	ほうれん草	たま 玉ねぎ		バター	しょう コンソメ・塩・こしょう	25.9
	フルーツミックス	くろまめ どうにゅう 黒豆・豆乳			おうとう 黄桃・りんご・バナナ・パイナップル・ぶどう・アセロラ	さとう 砂糖		あか 赤ワイン・バニラエッセンス	26.5
	ミネストローネ	とりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉・ベーコン		トマト・人参・パセリ	たま 玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム・セロリ・枝豆・にんにく	こも ぎ こ こ 小麦粉・パン粉	バター	しょうゆ しょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	1.7
日	24 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			625
	にくづ ピーマンの肉詰め	ぎゅうにく ぶたにく たまご 牛肉・豚肉・卵	チーズ・スキムミルク	ピーマン 	たま 玉ねぎ・にんにく・生姜	さとう パン粉 片栗粉 砂糖・パン粉・片栗粉	バター	デミグラスソース・ケチャップ・ソース・塩・こしょう・ナツメグ	23.7
	ほ だいこん くろす に 干し大根の黒酢煮	とりにく あぶらあ 鶏肉・油揚げ		にんじん きぬ 人参・絹さや	きりぼしだいこん 切干大根・こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ 醤油・酒・みりん・塩	17.6
月	しん 新じゃがのみそ汁	とうふ 豆腐・みそ	ワカメ	にんじん こ 人参・小ねぎ	たま 玉ねぎ・えのき	じゃが芋		さけ いりこ・酒	1.7
	25 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			616
	さかな 魚のレモン煮	あかうお 赤魚			じる レモン汁	こも ぎ こ かたくりこ さとう 小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら 油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	25.1
火	や さい 野菜のごま和え			ほう そう にんじん 法レン草・人参	もやし・きゅうり	さとう 砂糖	ごま・ねりごま	しょうゆ 醤油・みりん	20.6
	たまご 卵ともずくのスープ	たまご 卵・ベーコン	もずく	にんじん 人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ	かたくりこ 片栗粉		しょうゆ しょう 醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.1
	26 牛乳/麦ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ むぎ 米・麦			662
水	マーボーナス 	とりにく ぶたにく あか 鶏肉・豚肉・赤だしみそ		にんじん 人参・にら	たま ナス・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶらあぶら ごま油・油	しょうゆ さけ ちゅうか 醤油・酒・中華スープ・豆板醤	23.3
	や 焼きギョーザ	ぶたにく 豚肉		にら	たま キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	こも ぎ こ かたくりこ さとう 小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら ごま油	しょうゆ しょう 醤油・塩・こしょう	18.4
	パンサンスー	きん したまご ハム・錦糸卵		にんじん 人参	きゅうり	はるさめ さとう 春雨・砂糖	あぶら ごま油・ごま	す しょうゆ 酢・醤油	2.8
木	27 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			552
	か あ ちくわの変わり揚げ	ちくわ	こな ちゅう スキムミルク・粉チーズ・青のり			こも ぎ こ 小麦粉	あぶら 油・アーモンド	トマトジュース 	18.8
	あ しそひじき和え		ひじき	ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油	14.3
金	とうがん じる 冬瓜のそぼろ汁	とりにく 鶏肉		にんじん こまつ な 人参・小松菜	とうがん たま しいたけ しょうが 冬瓜・玉ねぎ・椎茸・コーン・生姜	じゃが芋	あぶら 油	チキンガラスープ・醤油・酒・みりん・塩・コンソメ	1.8
	28 牛乳/ミルクパン		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ むぎ 米・麦			610
	ナスとひき肉のスパゲティ	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉・豚肉	こな 粉チーズ	にんじん 人参・パセリ	たま ナス・玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	スパゲティ	ゆ オリーブ油	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・塩・こしょう・赤ワイン	31.6
土	とり にく 鶏肉のチーズ焼き	とりにく 鶏肉	こな 粉チーズ					さけ しょう 酒・塩・こしょう	20.3
	あま なつ 甘夏サラダ			にんじん 人参	あまなつ 甘夏・キャベツ・きゅうり	さとう 砂糖	あぶら 油	す しょう すだちボン酢・塩・こしょう	2.4