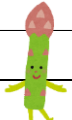


6月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子をとどめる（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）
									たんぱく質（g）
									脂質（g）
									塩分（g）
3	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米・麦			596
	いわし甘露煮	いわし				かたくりこ 砂糖・片栗粉		しょうゆ しお 醤油・みりん・塩	22.0
	ピーマンの塩昆布和え		こんぶ 昆布	ピーマン・人参	もやし・きゅうり		ごま	しょうゆ しお 醤油・塩	15.3
	とうにゅう しる 豆乳みそ汁	あぶらあ 油揚げ・みそ	ワカメ	にんじん 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	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 さとう 片栗粉・砂糖	あぶら 油・ごま	しょうゆ さけ 醤油・酒・みりん	22.6
	きゅうりの梅おかか和え	けず ぶし 削り節			きゅうり・梅	さとう 砂糖		しょうゆ しお 醤油・塩・みりん	17.6
	とうあみ じる 豆腐のふわふわ汁	とうあみ たまご 豆腐・卵・かまぼこ		にんじん 人参・ネギ	たま しいたけ 玉ねぎ・椎茸			こんぶ だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	2.0
5	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			598
	ブルコギ	ぶたにく あか 豚肉・赤だしみそ		にんじん 人参・にら	もやし・キャベツ・りんご・にんにく	かたくりこ さとう 片栗粉・砂糖・はちみつ	あぶら ごま油	しょうゆ さけ 醤油・酒・みりん	22.0
	カラフルポテト	ベーコン		にんじん 人参・パセリ	コーン・枝豆	じゃが芋	バター	しお 塩・こしょう	17.7
	わかめスープ	とりにく たまご 鶏肉・うずら卵	ワカメ	にんじん 人参・チンゲン菜	たま しいたけ しょうが 玉ねぎ・もやし・椎茸・生姜		あぶら あぶら 油・ごま油	しょうゆ しお さけ ちゅうか 醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ	2.3
6	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			598
	てづく 手作りギョロツケ	しろみさかな 白身魚すりみ		にんじん 人参・さやいんげん	たま 玉ねぎ・キャベツ	こ かたくりこ パン粉・片栗粉	あぶら 油	こ カレー粉	19.8
	ひじきの炒り煮	とりにく だいず 鶏肉・大豆	ひじき	にんじん きぬ 人参・絹さや	こんにゃく	さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ しお さけ 醤油・みりん・酒・塩	16.6
	さわにわん 沢煮椀	ぶたにく 豚肉		にんじん 人参・ねぎ	たま 玉ねぎ・ごぼう・えのき	じゃが芋		こんぶ だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩・こしょう	2.0
7	牛乳/食パン		牛乳			しよ 食パン			620
	野菜ラーメン	ぶたにく だいず 豚肉・かまぼこ	牛乳	にんじん 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		にんじん 人参	きりぼしだいこん えだまめ じる 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 す しお 醤油・酢・塩・こしょう	23.2
	くろまめ 黒豆きなごクリーム	きなこ				さとう 砂糖	あぶら 油	しお 塩	3.2
10	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			621
	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 かたくりこ 砂糖・片栗粉	あぶら 油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩	23.5
	きゅうりの即席漬け		こんぶ 昆布		きゅうり・生姜	さとう 砂糖		しょうゆ しお 醤油・塩	16.6
	ぶたじる 豚汁	ぶたにく あつあ 豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん 人参・ネギ	だいこん しょうが しいたけ ごぼう・大根・こんにゃく・椎茸	いも さつま芋	あぶら 油	さけ しお いりこ・酒・塩	2.1
11	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ むぎ 米・麦			689
	ハヤシライス	ぶたにく 豚肉	こ 粉チーズ・生クリーム・スキムミルク	にんじん 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
	たまご やさい 卵と野菜のサラダ	たまご 卵		こまつな にんじん 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	しお 塩・こしょう	22.9
	さ が 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
12	牛乳/ごはん		牛乳			こめ むぎ 米・麦			597
	さかな しお や 魚の塩こうじ焼き	さば			にんにく			みりん しお みりん・塩こうじ	26.9
	いそ か あ 磯香和え	けず ぶし 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	たまごあつあ 卵・厚揚げ・かまぼこ		にんじん 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 こんぶ しょうゆ さけ しお いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.1
13	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			709
	じゃが芋のひじき煮	ぶたにく てん 豚肉・天ぷら	ひじき	にんじん 人参・さやいんげん	たま きりぼしだいこん 玉ねぎ・切干大根・ごぼう	じゃが芋・砂糖	あぶら 油	しょうゆ しお さけ 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		にんじん 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 しお 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
14	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			565
	スープスパゲティ	ベーコン	牛乳・スキムミルク	にんじん 人参・パセリ	たま 玉ねぎ・えのき・椎茸・にんにく・生姜	スパゲティ	バター	しお 塩・こしょう・コンソメ・白ワイン・チキンガラスープ	25.6
	ぶた 豚しゃぶサラダ	ぶたにく 豚肉		にんじん 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 しょうゆ す 酒・醤油・酢	21.3
	メロン				メロン				2.4
17	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			671
	ぶたにく 豚肉のベーベキューソース	ぶたにく 豚肉・みそ		にんじん 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	あぶら ごま油	しょうゆ さけ しお 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	にんじん 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
18	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			700
	とりにく 鶏肉とさつま芋のアーモンドがらめ	とりにく 鶏肉		にんじん 人参	えだまめ しょうが 枝豆・生姜	いも さとう こまめこ かたくりこ 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 さけ しお 醤油・酒・みりん・塩	24.6
	オレンジ				オレンジ				21.5
	い じる つみ入れ汁	しろみさかな あぶらあ 白身魚すりみ・油揚げ・みそ		にんじん 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）		おも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）
19 水	ぎゅうにゅう 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・しょうが 生姜・りんご	ことう 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・塩	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 Dressing	しお 塩・こしょう	23.0
	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 木	ぎゅうにゅう 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 む ぎ こ か た くり こ さ とう 小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら 油	す しお 酢・塩・こしょう・酒	26.1
	えだまめ あじつ ゆで枝豆/味付のり		のり		えだまめ 枝豆			しお 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 しお 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.5
21 金	ぎゅうにゅう 牛乳/ミルクパン		ぎゅうにゅう 牛乳			ミルクパン			613
	い おから入りキッシュ	おから ぶたにく たまご 牛肉・豚肉・卵	ろま 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	しお コンソメ・塩・こしょう	25.9
	フルーツミックス	くろまめ とろにゅう 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 む ぎ こ こ 小麦粉・パン粉	バター	しょうゆ しお 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	1.7
24 月	ぎゅうにゅう 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			625
	にくづ ビーマンの肉詰め	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	ビーマン 	たま 玉ねぎ・にんにく・しょうが 生姜	さとう 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 くろず 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
	しん しる 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		いりこ・酒	1.7
25 火	ぎゅうにゅう 牛乳/ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米			616
	おかな 魚のレモン煮	あかうお 赤魚			じる レモン汁	こ む 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
	や さ い あ 野菜のごま和え			ほう そう にんじん 法蓮草・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 しお 醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.1
26 水	ぎゅうにゅう むぎ 牛乳/麦ごはん		ぎゅうにゅう 牛乳			こめ むぎ 米・麦			662
	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・しょうが 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・しょうが 生姜	こ む 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 しお 醤油・塩・こしょう	18.4
	パンサンスー	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
27 木	ぎゅうにゅう 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	スキムミルク・粉チーズ・青のり			こ む ぎ こ 小麦粉	あぶら 油・アーモンド	トマトジュース	18.8
	あ しそびじき和え		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
	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 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 金	ぎゅうにゅう 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・しょうが 生姜	スパゲティ	オリブ油	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
	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 しお 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	すだちボン酢・塩・こしょう	2.4