

6月分学校給食献立表

R6.6.3
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
3・月	ハヤシライス(麦ごはん)					こめ・麦			674	
	ハヤシライス(ルウ)	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ・ソース	22.4	
	牛乳		牛乳						21.1	
	SOYよかサラダ	大豆・ちくわ		にんじん	きゅうり		ドレッシング	塩	2.1	
4・火	ごはん	(虫歯予防の日)にちなんで				こめ			664	
	牛乳		牛乳						19.2	
	野菜のかき揚げ	ちくわ・たまご		にんじん	たまねぎ・ごぼう	小麦粉・米粉	油	塩	15.3	
	きゅうりとわかめの酢の物		干しわかめ		きゅうり・しょうが・枝豆	砂糖		酢・しょうゆ	1.7	
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも				
5・水	中華丼(ごはん)					こめ			632	
	中華丼(具)	豚肉・かまぼこ・うずら卵		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・きくらげ・キャベツ	でんぶん	ごま油	しょうゆ・中華スープ	24.3	
	牛乳		牛乳						17.6	
	蒸しぎょうざ	鶏肉	ひじき	にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉 でんぶん・砂糖	油・ごま	塩	2.5	
	三色和え	かにかま		ピーマン	もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ		
6・木	ごはん					こめ			660	
	牛乳		牛乳						26.6	
	魚のコーン焼き	赤魚		パセリ	ホールコーン・たまねぎ		マヨネーズ	塩・こしょう	20.0	
	切干大根とひじきの炒め煮	さつま揚げ	干しひじき	にんじん	切干大根・干しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.1	
	チンゲンサイのみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	チンゲンサイ・葉ねぎ	たまねぎ					
7・金	武雄産アスパラ入り 焼肉スパゲティ	豚肉	武雄食の日 グリーンアスパラ使用		にんじん・グリーンアスパラ パプリカ赤		スパゲティ	油	塩・こしょう・しょうゆ 焼き肉のたれ	686
	牛乳		牛乳						24.7	
	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		マヨネーズ・ごま	塩・こしょう	20.7	
	レモン蒸しパン		牛乳		レモン	蒸しパンミックス・砂糖	油		1.9	
10・月	ごはん					こめ			605	
	牛乳		牛乳						20.2	
	厚揚げのチリソース炒め	厚揚げ		にんじん	たまねぎ・にんにく しょうが	砂糖	ごま油	ケチャップ・しょうゆ 酢・酒・トウバンジャン	15.3	
	きゅうりのかおり和え				きゅうり・しょうが		ごま油	しょうゆ・塩	1.9	
	はるさめスープ			にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ	はるさめ		中華スープ・塩 こしょう・しょうゆ		
11・火	ごはん					こめ			666	
	牛乳		牛乳						25.7	
	魚の南蛮漬け	さば		にんじん・青ピーマン	たまねぎ	でんぶん・砂糖	油	酢・しょうゆ	22.3	
	にら玉みそ汁	油揚げ・たまご・みそ	(煮干し)	にら	たまねぎ・えのきだけ				1.7	
	ひじきの佃煮		ひじき			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん・酒		
12・水	ごはん					こめ			584	
	牛乳		牛乳						22.5	
	チャブチェ	豚肉		にんじん・青ピーマン パプリカ赤	たまねぎ・にんにく しょうが	砂糖・しらたき	油	しょうゆ・みりん 焼き肉のたれ	14.8	
	ナムル			にら	きゅうり・もやし		ごま・ごま油	しょうゆ・塩	2.5	
	わかめとごまのスープ	豆腐	干しわかめ	にんじん・小ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ		ごま	しょうゆ・塩・こしょう 中華スープ		
13・木	コッペパン					コッペパン			616	
	牛乳		牛乳						25.6	
	スパニッシュオムレツ	たまご・ウィンナー		青ピーマン・パプリカ赤	たまねぎ	じゃがいも	油	塩・こしょう・しょうゆ	25.2	
	小松菜ともやしのソテー クリームスープ	ベーコン	牛乳	こまつな・にんじん にんじん・ブロッコリー	ホールコーン・もやし たまねぎ・エリンギ		油	塩・こしょう	2.6	
14・金	少なめごはん					こめ			683	
	牛乳		牛乳						24.5	
	カレーうどん	豚肉		にんじん・小ねぎ	たまねぎ	うどん玉	油	ケチャップ・ソース しょうゆ・カレールウ	16.6	
	納豆和え	納豆・かつお節		こまつな・にんじん	きゅうり・えのきだけ			しょうゆ	2.0	
	佐賀みかんゼリー				みかん・みかん果汁	砂糖				
17・月	親子丼(ごはん)					こめ			669	
	親子丼(具)	鶏肉・凍り豆腐・卵 かまぼこ・(かつお	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	砂糖		しょうゆ・酒・塩	30.3	
	牛乳		牛乳						20.1	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油		2.7	
	おかか和え	かつお節		チンゲンサイ・にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ・みりん		
18・火	ごはん					こめ			619	
	牛乳		牛乳						26.5	
	がんもどきと青菜の煮物	がんもどき		こまつな・にんじん		砂糖		しょうゆ・みりん・酒	17.4	
	鶏とごぼうのおつゆ	鶏肉・豆腐 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・ごぼう 干しいたけ			しょうゆ・みりん・塩	2.3	
	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ・のり 青のり			砂糖	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん		

6月分学校給食献立表

R6.6.3
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆制品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
19 ・ 水	ごはん					こめ			654 23.6 16.8 1.8
	牛乳	武雄食の日 グリーンアスパラ使用		牛乳			川登産 じゃがいも使用		
	新じゃがのそぼろ煮	豚肉	昆布粉	にんじん	たまねぎ・枝豆	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ・酒・みりん	
	武雄産アスパラのごまみそ和え	ちくわ・みそ		グリーンアスパラ・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	塩・みりん	
	磯豆	大豆	青のり			小麦粉・でんぷん	油	塩	
20 ・ 木	ミルクパン	世界味めぐり インド				ミルクパン			613 31.6 20.6 2.7
	牛乳		牛乳				川登産 じゃがいも使用	ケチャップ・しょうゆ 塩・カレー粉	
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが	米粉・じゃがいも			
	ブロッコリーサラダ/ミニトマト			ブロッコリー/ミニトマト	きゅうり・ホールコーン		ドレッシング		
21 ・ 金	ベジタブルサラダ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ セロリー			塩・こしょう・コンソメ	644 26.2 20.8 2.6
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	五目卵焼き	たまご・鶏肉		にんじん・ほうれん草	たまねぎ	砂糖	油	塩・しょうゆ	
	高菜漬けの油炒め		ちりめんじゃこ	高菜漬け			油・ごま		
24 ・ 月	厚揚げとごぼうのみそ汁	豚肉・厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう		ごま・油		642 19.3 16.8 2.0
	ジャンバラヤ	鶏肉・ウインナー		にんじん・青ピーマン パプリカ赤	たまねぎ・セロリー	こめ	油	塩・黒こしょう・クミン・チリパウダー・パプリカ・ケチャップ	
	牛乳		牛乳						
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング	塩	
	ラビオリスープ	鶏肉・豚肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	小麦粉・パン粉		塩・こしょう・コンソメ	
25 ・ 火	青うめゼリー				うめ果汁	砂糖			625 26.5 15.1 1.8
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳				川登産 じゃがいも使用		
	野菜のうま煮	鶏肉・凍り豆腐	昆布粉	にんじん	ごぼう・干しいたけ	じゃがいも こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
	大豆といりこのかりかり	大豆	いりこ			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	
26 ・ 水	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	きゅうり・キャベツ・しょうが			しょうゆ・塩	661 23.8 15.7 1.9
	少なめごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	ごまみそ肉汁うどん	豚肉・みそ	(煮干し・昆布)		キャベツ・たまねぎ 根深ねぎ	うどん・砂糖	ねりごま	しょうゆ・みりん こしょう・ラー油	
	かみかみサラダ	さきいか		にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ	
27 ・ 木	すいか				すいか				669 19.9 21.4 1.7
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	マーボーなす	豚肉・赤みそ		にんじん	なす・たまねぎ・しょうが にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・テンメンジャン トウバンジャン・みりん	
	お豆腐シューマイ	豆腐・いとより・豆乳	ひじき	にんじん	たまねぎ・えだまめ・コーン	小麦粉・でんぷん	油	塩・こしょう	
28 ・ 金	パンサンスー	たまご			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・塩・しょうゆ	649 21.9 19.5 1.9
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	太刀魚のフライ	たちうお				パン粉	油		
	レモン和え	かにかま		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	砂糖		酢・みりん・塩	
28 ・ 金	夏野菜のみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	かぼちゃ・小ねぎ	なす・たまねぎ				1.9