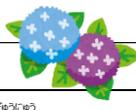
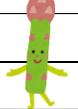
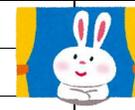


# 6月分学校給食献立表

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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		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					
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		
4月	豆乳みそ汁	油揚げ・みそ	ワカメ	人参・チンゲン菜	たまご・玉ねぎ・えのき	さつま芋		いりこ・酒・塩		1.8		
	牛乳/ごはん		牛乳			米				607		
	いかとごぼうのかみかみし	いか・大豆・みそ			ごぼう	片栗粉・砂糖	油・ごま	醤油・酒・みりん		22.6		
火	きゅうりの梅おかか和え	けずり・梅			きゅうり・梅	砂糖		醤油・塩・みりん		17.6		
	豆腐のふわふわ汁	豆腐・卵・かまぼこ		人参・ネギ	たまご・玉ねぎ・椎茸			だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩		2.0		
	牛乳/ごはん		牛乳			米				598		
水	ブルコギ	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	片栗粉・砂糖・はちみつ	ごま油	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	鶏肉・うずら卵	ワカメ	人参・チンゲン菜	たまご・玉ねぎ・もやし・椎茸・生姜		油・ごま油	醤油・塩・こしょう・酒・中華スープ		2.3		
6月	牛乳/ごはん		牛乳			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	たまご・玉ねぎ・キャベツ	パン粉・片栗粉	油	カレー粉		19.8		
	ひじきの炒り煮	鶏肉・大豆	ひじき	人参・絹さや	こんにゃく	砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩		16.6		
7月	沢煮椀	豚肉		人参・ねぎ	たまご・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		
	牛乳/食パン		牛乳			食パン				620		
	野菜ラーメン	豚肉・かまぼこ	牛乳	人参・チンゲン菜	たまご・玉ねぎ・もやし・きくらげ	中華めん	油	チキンガラスープ・酒・塩・こしょう・醤油・中華スープ		26.5		
金	かみかみサラダ	するめ		人参	かりぼしだいこん・えだまめ・じり切干大根・きゅうり・枝豆・レモン汁	砂糖	油	醤油・酢・塩・こしょう		23.2		
	黒豆きなこクリーム	きなこ				砂糖	油	塩		3.2		
	牛乳/ごはん		牛乳			米				621		
10月	かに玉	たまご・卵・かにかま		小ねぎ	たまご・玉ねぎ・きくらげ・たけのこ	砂糖・片栗粉	油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩		23.5		
	きゅうりの即席漬け		昆布		きゅうり・生姜	砂糖		醤油・塩		16.6		
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		人参・ネギ	ごぼう・大根・こんにゃく・椎茸	さつま芋	油	いりこ・酒・塩		2.1		
11月	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦				689		
	ハヤシライス	豚肉	粉チーズ・生クリーム・スキムミルク	人参・グリーンピース	たまご・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		トマト・小松菜・人参・アスパラ	キャベツ・きゅうり	砂糖	和風ドレッシング	塩・こしょう		22.9		
12月	佐賀みかんゼリー	みかん			みかん缶・みかん果汁	砂糖・はちみつ				2.8		
	牛乳/ごはん		牛乳			米・麦				597		
	魚の塩こうじ焼き	さば			にんにく			みりん・塩こうじ		26.9		
13月	磯香和え	けずり・梅	のり	ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	砂糖		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・小松菜	たまご・玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩		2.1		
	牛乳/ごはん		牛乳			米				709		
14月	じゃが芋のひじき煮	豚肉・天ぷら	ひじき	人参・さやいんげん	たまご・かりぼしだいこん・玉ねぎ・切干大根・ごぼう	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩		28.1		
	チンゲン菜の酢みそ和え	油揚げ・みそ		人参・チンゲン菜	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ねりごま	酢・塩		21.8		
	いりこナッツ	だいず・大豆	いりこ			砂糖	アーモンド・カシューナッツ・ごま	醤油・みりん		2.0		
17月	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン				565		
	スープパゲティ	ベーコン	牛乳・スキムミルク	人参・パセリ	たまご・玉ねぎ・えのき・椎茸・にんにく・生姜	スパゲティ	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	豚肉		人参・パプリカ	レタス・きゅうり・紫玉ねぎ	砂糖	ごま・ねりごま	酒・醤油・酢		21.3		
18月	メロン				メロン					2.4		
	牛乳/ごはん		牛乳			米				671		
	豚肉のベーキューソース	豚肉・みそ		人参・ピーマン	たまご・玉ねぎ・もやし・キャベツ・りんご・にんにく	砂糖	ごま油	醤油・酒・塩・こしょう・みりん・チャツネ		27.2		
19月	ゆでとうもろこし				とうもろこし					19.3		
	タイピーエン	鶏肉・かまぼこ	牛乳	人参・チンゲン菜	たまご・玉ねぎ・もやし・きくらげ・生姜	春雨	油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・こしょう		2.7		
	牛乳/ごはん		牛乳			米				700		
20月	鶏肉とさつま芋のアーモンドがらめ	鶏肉		人参	えだまめ・しょうが・枝豆・生姜	さつま芋・砂糖・小麦粉・片栗粉	油・アーモンド・ごま	醤油・酒・みりん・塩		24.6		
	オレンジ				オレンジ					21.5		
21月	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	たまご・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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		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					
水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米				667		
	夏野菜のカレー	豚肉	粉チーズ	人参・南瓜・さやいんげん	玉ねぎ・ナス・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	黒糖	バター	チキンガラスープ・ブル・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		人参	キャベツ・きゅうり・コーン	砂糖	コールスロートレッシング	塩・こしょう		23.0		
	福神漬				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		しょうゆ 醤油		2.8		
木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米				666		
	揚げ魚のラビコットソースかけ	赤魚		トマト・パプリカ・パセリ	玉ねぎ・きゅうり	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	酢・塩・こしょう・酒		26.1		
	ゆで枝豆/味付のり		のり		枝豆			塩		24.1		
チーズのふわふわスープ	卵・ベーコン	粉チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・きくらげ	パン粉		醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ		2.5			
金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン				612		
	おから入りキッシュ	おから・豚肉・卵	生クリーム・牛乳・シュレッドチーズ	ほうれん草	玉ねぎ		バター	コンソメ・塩・こしょう		26.0		
	フルーツミックス	黒豆・豆乳			黄桃・りんご・バナナ・ぶどう・アセロラ	砂糖		赤ワイン・バニラエッセンス		26.5		
	ミネストローネ	鶏肉・豚肉・ベーコン		トマト・人参・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・マッシュルーム・セロリ・枝豆・にんにく	小麦粉・パン粉	バター	醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ		2.5		
月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米				625		
	ピーマンの肉詰め	牛肉・豚肉・卵	チーズ・スキムミルク	ピーマン	玉ねぎ・にんにく・生姜	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		
	干し大根の黒酢煮	鶏肉・油揚げ		人参・絹さや	きりぼしだいこん 切干大根・こんにゃく	砂糖	油	しょうゆ 醤油・酒・みりん・塩		17.6		
新じゃがのみそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・小ねぎ	玉ねぎ・えのき	じゃが芋		いりこ・酒		1.7			
火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米				616		
	魚のレモン煮	赤魚			レモン汁	小麦粉・片栗粉・砂糖	油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩		25.1		
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ねりごま	しょうゆ 醤油・みりん		20.6		
卵ともずくのスープ	卵・ベーコン	もずく	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉		しょうゆ 醤油・塩・こしょう・中華スープ		2.1			
水	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 小麦 米・麦				662		
	マーボナス 	鶏肉・豚肉・赤だしみそ		人参・にら	ナス・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	ごま油・油	しょうゆ 醤油・酒・中華スープ・豆板醤		23.3		
	焼きゴーザ 	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	小麦粉・片栗粉・砂糖	ごま油	しょうゆ 醤油・塩・こしょう		18.4		
パンサンスー	ハム・錦糸卵		人参	きゅうり	春雨・砂糖	ごま油・ごま	酢・しょうゆ 醤油			2.8		
木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米				552		
	ちくわの変り揚げ	ちくわ	スキムミルク・粉チーズ・青のり			小麦粉	油・アーモンド	トマトジュース		18.8		
	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	砂糖		しょうゆ 醤油		14.3		
冬瓜のそぼろ汁	鶏肉		人参・小松菜	冬瓜・玉ねぎ・椎茸・コーン・生姜	じゃが芋	油	チキンガラスープ・しょうゆ・酒・みりん・塩・コンソメ		1.8			
金	牛乳/ミルクパン		牛乳			こめ 小麦 米・麦				610		
	ナスとひき肉のスパゲティ	牛肉・豚肉	粉チーズ	人参・パセリ	ナス・玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	スパゲティ	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		
	鶏肉のチーズ焼き	鶏肉	粉チーズ					酒・塩・こしょう		20.3		
甘夏サラダ			人参	甘夏・キャベツ・きゅうり	砂糖	油	すだちボン酢・塩・こしょう		2.4			