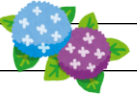
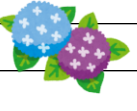


6月分学校給食献立表

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	おしつ 無機質	カロテン	ビタミンC	たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質		エネルギー (Kcal)
									たんぱく質 (g)
									脂質 (g)
		たんぱく質 (g)	塩分 (g)						
2月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			623
	和風ミートローフ	牛肉・豚肉・大豆・卵	ひじき・スキムミルク	人参	玉ねぎ・ごぼう・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	あぶら油	醤油・酒・塩・こしょう・ケチャップ・デミグラスソース	25.2
	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	パプリカ	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	醤油・酢・塩	18.6
	ピーマン汁	豆腐・かまぼこ	昆布	人参・小松菜	玉ねぎ・椎茸			いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒	2.1
火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			650
	親子煮	卵・鶏肉・かまぼこ		人参・絹さや	玉ねぎ・えのき	マロニー・砂糖	あぶら油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	28.2
	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			小麦粉	あぶら油・アーモンド	トマトジュース	19.2
	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	醤油	2.6
4水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			662
	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・砂糖 片栗粉・砂糖	あぶら油・ごま	しょうゆ・さけ 醤油・酒・みりん	22.7
	きゅうりの梅おかか和え	けずり節			きゅうり・梅	砂糖		しょうゆ・しお 醤油・塩・みりん	21.4
	カレースープ	ベーコン	牛乳	人参・パセリ	玉ねぎ・ズッキーニ・しめじ・ナス・枝豆・にんにく・生姜	じゃが芋		チキンガラスープ・コンソメ・ルウ・カレー粉	2.3
5木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			572
	魚のレモン風味焼き	鮭			レモン汁	砂糖		しょうゆ・みりん	25.1
	ピーマンの塩昆布和え		昆布	ピーマン・人参	キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ・しお 醤油・塩	12.8
	まろやかみそ汁	油揚げ・みそ・豆乳	ワカメ	人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	さつま芋		いりこ・酒	1.9
6金	牛乳/食パン		牛乳			食パン			581
	野菜ラーメン	豚肉・かまぼこ	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・もやし・きくらげ	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	24.0
	かみかみサラダ		ちりめん	人参	きりぼしだいこん 切干大根・きゅうり・枝豆・レモン汁	砂糖	あぶら油・ごま油	しょうゆ・すしお 醤油・酢・塩・こしょう	21.5
	いちご&マーガリン				いちご	砂糖・水あめ	マーガリン		3.3
9月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			637
	あじのマスタードソース	あじ				はちみつ・砂糖・コーンスターチ	あぶら油・ノンエッグマヨネーズ	つぶ粒マスタード・酢	24.6
	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・みりん	20.6
	けんちん汁	どりにく・あつあ 鶏肉・厚揚げ		人参・ネギ	ごぼう・玉ねぎ・こんにゃく・しめじ	じゃが芋	あぶら油	いりこ・酒・塩	2.0
10火	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ・むぎ 米・麦			668
	ハヤシライス	豚肉	粉チーズ・星クリーム・スキムミルク	人参・グリーンピース	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	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ	21.2
	カラフルサラダ			パプリカ・小松菜・人参	キャベツ・きゅうり・枝豆	砂糖	わふう和風ドレッシング	塩・こしょう	21.9
	佐賀みかんゼリー				みかん缶・みかん果汁	砂糖・はちみつ			2.6
11水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			617
	プルコギ	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	かたくりこ・砂糖 片栗粉・砂糖	ごま油	しょうゆ・さけ 醤油・酒・みりん	23.5
	ゆでとうもろこし				とうもろこし				18.3
	卵ともずくのスープ	たまご卵・ベーコン	もずく	人参・チンゲン菜	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	2.9
12木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			636
	チキン南蛮/タルタルソース	どりにく・たまご 鶏肉/卵		パセリ	にんにく・生姜/玉ねぎ	こむぎこ・かたくりこ・砂糖 小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら油・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・さけ・すしお 醤油・酒・酢・塩・こしょう	27.0
	ミニマト			ミニマト					17.4
	つみいれ汁	しろみさかな 白身魚すりみ・油揚げ・みそ		人参・南瓜・ねぎ	玉ねぎ・えのき・ぼう			いりこ・酒	1.5
13金	牛乳		牛乳						607
	バナナマフィン	たまご卵	牛乳		バナナ	ホットケーキミックス	あぶら油		21.3
	ナスとひき肉のスパゲティ	きゅうりにく・ぶたにく 牛肉・豚肉	こな粉チーズ	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	27.7
	たことアスパラのマリネサラダ	たこ		人参・パプリカ・アスパラ	キャベツ・きゅうり・甘夏缶・枝豆	砂糖	イタリアンドレッシング	しお塩・こしょう	1.8
16月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			599
	魚の塩麹焼き	さば			にんにく			みりん・しお 醤油・塩こうじ	26.9
	磯香和え	けずり節	のり	ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	砂糖		しょうゆ・みりん	19.0
	かきたま汁	たまごあつあ 卵・厚揚げ・かまぼこ		人参・小松菜	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
17火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			623
	じゃがいものひじき煮	ぶたにく・てん 豚肉・天ぷら	ひじき	人参・さやいんげん	玉ねぎ・切干大根・ごぼう	じゃが芋・砂糖	あぶら油	いりこ・しょうゆ・みりん・さけ・しお 醤油・酒・塩	21.6
	チンゲン菜の酢みそ和え	あぶら油揚げ・みそ		人参・チンゲン菜	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ねりごま	すしお酢・塩	16.5
	オレンジ				オレンジ				1.7

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) あか		おもに体の調子をととのえる(緑) からだ ちょうし みどり		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料 ちようみりよう	栄養価	
		たんぱく質 しつ	無機質 むきしつ	カロテン いろ こ やさい	ビタミンC いろ うす やさい	炭水化物 たんすいかぶつ	脂質 ししつ		エネルギー (Kcal)	
									たんぱく質 (g)	
									脂質 (g)	
		魚・肉・卵・大豆製品 さかなにく たまご だいいずせいひん		色の濃い野菜 かいそう		穀類・いも類・砂糖 こくろい いも さいとう		油脂・種実 ゆ し しよじつ		塩分 (g)
18 水	牛乳/ごはん ぎゅうにゅう 牛乳/ごはん		牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米				611
	ピーマンの肉詰め焼き にくづつ や	牛肉・豚肉・卵 ぎゅうにく ぶたにく たまご	チーズ・スキムミルク ちーズ すきみミルク	ピーマン 	たま 玉ねぎ・にんにく・生姜 たまねぎ にんにく しやうが	さとう 砂糖・パン粉・片栗粉 さとう ぱんこ かたくりこ	バター ばたー	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 데미글라스소스 케챱 소스 염 こしょう 나ツ메그		22.3
	粉ふき芋 いも			にんじん 人参・パセリ にんじん 人参 パセリ	コーン・枝豆 えだまめ	じゃが芋 じゃが いも	オリーブ油 ゆ	塩・こしょう しお 塩 こしょう		17.4
	沢煮碗 さわにわん	豚肉 ぶたにく		にんじん 人参・ねぎ にんじん 人参 ねぎ	たま 玉ねぎ・ごぼう・えのき・しめじ・切干大根 たまねぎ ごぼう えのき しめじ きりばしだいこん			だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩・こしょう だしこんぶ いりこ しょうゆ さけ しお		1.6
19 木	牛乳/ごはん ぎゅうにゅう 牛乳/ごはん		牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米				642
	変わり卵焼き か たまごや	卵・豆腐・鶏肉 たまごとうふ とりにく		にんじん 人参・さやいんげん にんじん 人参 さやいんげん	たま 玉ねぎ 	さとう 砂糖	あぶら 油	さけ しお 酒・塩・醤油・みりん さけ しお しょうゆ みりん		25.8
	ひじきの炒り煮 い に	豚肉・大豆・天ぷら ぶたにく だいず てん	ひじき ひじき	にんじん 人参・絹さや にんじん きぬさや		さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ さけ 醤油・酒・みりん・塩 しょうゆ さけ しお		19.2
	豚汁 ぶたじる	豚肉・厚揚げ・みそ ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 人参・ネギ にんじん 人参 ネギ	ごぼう・大根・こんにゃく・椎茸 ごぼう だいこん こんにゃく しいたけ	さつま芋 いも	あぶら 油	いりこ・酒・塩 いりこ さけ しお		1.6
20 金	牛乳/ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳/ミルクパン		牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳			ミルクパン				602
	スープパゲティ あじつ	ベーコン ベーコン	牛乳・スキムミルク ぎゅうにゅう 牛乳 スキムミルク	人参・パセリ 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 たまねぎ えのき 椎茸 にんにく しやうが	スパゲティ スパゲティ	バター バター	塩・こしょう・コンソメ・白ワイン・チキンガラスープ 塩 こしょう コンソメ しろワイン チキンガラスープ		29.9
	豚しゃぶサラダ ぶた	豚肉 ぶたにく		にんじん 人参・パプリカ にんじん 人参 パプリカ	レタス・きゅうり・紫玉ねぎ・梅 れたす きゅうり むらさき ume	さとう 砂糖		あお 青じそドレッシング あお 青じそドレッシング		23.8
	いりこナッツ だいう	大豆 だいず	いりこ いりこ			さとう 砂糖	アーモンド・カシューナッツ・ごま アーモンド カシューナツ ごま	しょうゆ 醤油・みりん しょうゆ みりん		2.8
23 月	牛乳/ごはん ぎゅうにゅう 牛乳/ごはん		牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米				575
	豚肉と野菜の生姜炒め ぶたにく やさい しやうがいた	豚肉 ぶたにく		にんじん 人参・チンゲン菜 にんじん 人参 チンゲン菜	キャベツ・もやし・きくらげ・生姜 きゃべつ もやし きくらげ しやうが	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉 さとう かたくりこ さとう 片栗粉	あぶら 油	さけ しょうゆ 酒・醤油・みりん・塩 さけ しょうゆ しお		21.3
	パイナップル パイナップル				パイナップル 					14.3
	新じゃがのみそ汁 しん じゃがのみそ汁	豆腐・みそ とうふ みそ	ワカメ ワカメ	にんじん 人参・小ねぎ にんじん こ 人参 小ねぎ	たま 玉ねぎ 	じゃが芋 じゃが いも		いりこ・酒 いりこ さけ		1.4
24 火	牛乳/ごはん/味付けのり ぎゅうにゅう 牛乳/ごはん/味付けのり		牛乳/のり ぎゅうにゅう 牛乳/のり			こめ 米				669
	揚げ魚ラビコットソース あ ぎな	あかうお 赤魚 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	たま 玉ねぎ・きゅうり 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 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 す しお しょうゆ さけ		26.2
	ゆで枝豆 えだまめ				えだまめ 枝豆 えだまめ 枝豆			しお 塩 しお 塩		24.2
	チーズのふわふわスープ たまご	卵・ベーコン たまご 卵 ベーコン	こな 粉チーズ こな 粉チーズ	にんじん 人参・チンゲン菜 にんじん 人参 チンゲン菜	たま 玉ねぎ・きくらげ 	パン粉 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 しょうゆ しお しょうゆ さけ		2.5
25 水	牛乳/ごはん ぎゅうにゅう 牛乳/ごはん		牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米				652
	マーボーナス どりにく ぶたにく あか	鶏肉・豚肉・赤だしみそ 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 にんじん 人参 にら	ナス・玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜 なす たまねぎ たけのこ 椎茸 にんにく しやうが	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉 さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	あぶらあぶら ごま油・油 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 しょうゆ さけ ちゅうか どうばんじやん		21.7
	焼きギョーザ や	だいず 大豆 だいず 大豆		にら にら	キャベツ・にんにく・生姜 きゃべつ にんにく しやうが	こむぎこ さとう 小麦粉・砂糖・パン粉 こむぎこ さとう 小麦粉 砂糖 パン粉	あぶら 油	しょうゆ しお 醤油・塩 しょうゆ しお		16.0
	ハンサンスー はんさんすー	ハム・錦糸卵 きんしたまご		にんじん 人参 にんじん 人参	きゅうり きゅうり	はるさめ さとう 春雨・砂糖 はるさめ さとう 春雨 砂糖	あぶら ごま油・ごま あぶら ごま油 ごま	す しょうゆ 酢・醤油 す しょうゆ		2.8
26 木	牛乳/麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳/麦ごはん		牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳			こめ むぎ 米・麦 こめ むぎ 米 麦				655
	夏野菜のカレー なつ やさい	ぶたにく 豚肉 ぶたにく 豚肉	こな 粉チーズ こな 粉チーズ	にんじん 人参・南瓜・さやいんげん にんじん かぼちゃ 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 たまねぎ なす マッシュルーム にんにく しやうが りんご	こくとう 黒糖 こくとう 黒糖	バター バター	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガラスープ ルウ デミグラスソース ケチャップ ソース 赤ワイン カレー粉 チキンガラスープ		21.7
	スパサラダ スパ	たまご 卵・ハム 		にんじん 人参 にんじん 人参	きゅうり・キャベツ・ きゅうり キャベツ	スパゲティ・砂糖 スパゲティ さとう	コーンドレッシング コーンドレッシング	しお 塩・こしょう しお 塩 こしょう		22.1
	福神漬け ふくじんづ				なす・れんこん・だいこん・きゅうり なす れんこん だいこん きゅうり	さとう 砂糖 さとう 砂糖		しょうゆ 醤油 しょうゆ 醤油		2.9
27 金	牛乳/ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳/ミルクパン		牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳			ミルクパン				682
	おから入りキッシュ いり	おから・豚肉・卵 おから ぶたにく たまご	生クリーム・牛乳・シュレッドチーズ せいクリーム 牛乳 シュレッドチーズ	ほうれん草 ほうれん草	たま 玉ねぎ たま 玉ねぎ		バター バター	コンソメ・塩・こしょう コンソメ しお 塩 こしょう		27.7
	フルーツミックス フルーツミックス	くろまめ どうにゅう 黒豆・豆乳 くろまめ どうにゅう			おうとう 黄桃・りんご・パイナップル・バナナ・ぶどう・アセロラ おうとう 黄桃 りんご パイナップル バナナ ぶどう アセロラ	さとう 砂糖 さとう 砂糖		あか 赤ワイン・バニラエッセンス あか 赤ワイン バニラエッセンス		27.6
	ミネストローネ ミネストローネ	どりにく ぶたにく 鶏肉・豚肉・ベーコン どりにく ぶたにく 鶏肉 豚肉 ベーコン		にんじん 人参・パセリ にんじん 人参 パセリ	たま 玉ねぎ・キャベツ・ズッキーニ・セロリ・コーン・にんにく たまねぎ キャベツ ズッキーニ セロリ コーン にんにく	こむぎこ 小麦粉 パン粉 こむぎこ 小麦粉 パン粉	バター バター	しょうゆ しお 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ しょうゆ しお しょうゆ さけ		2.6
30 月	牛乳/ごはん ぎゅうにゅう 牛乳/ごはん		牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳			こめ 米				702
	白身魚のチリソース煮 しろみさかな に	すけそうだら すけそうだら		にんじん 人参・パプリカ・グリーンピース にんじん 人参 パプリカ グリンピース	たま 玉ねぎ たま 玉ねぎ	こむぎこ かたくりこ さとう 小麦粉・片栗粉・砂糖 こむぎこ かたくりこ さとう 小麦粉 片栗粉 砂糖	あぶら 油	ケチャップ・エビチリソースの素・醤油・塩・こしょう・中華スープ ケチャップ エビチリソースの素 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ		27.9
	ヨーグルト ヨーグルト		ヨーグルト ヨーグルト							20.2
	タイピーエン タイピーエン	どりにく たまご 鶏肉・うずら卵・かまぼこ どりにく たまご 鶏肉 うずら卵 かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん 人参・チンゲン菜 にんじん 人参 チンゲン菜	たま 玉ねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・生姜 たまねぎ キャベツ もやし きくらげ しやうが	はるさめ 春雨 はるさめ 春雨	あぶら 油	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・中華スープ チキンガラスープ しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ		2.1