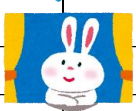


6月分学校給食献立表

2025/6/1
武雄小学校

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)
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	さとう砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩	18.6
	ビーフン汁	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			こむぎ小麦粉	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	さとう砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ	2.6
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	かたくりこ片栗粉・砂糖	あぶら油・ごま	しょうゆ・さけ酒・みりん	22.7
	きゅうりの梅おかか和え	けずり削り節			きゅうり・梅	さとう砂糖		しょうゆ・しお塩・みりん	21.4
	カレースープ	ベーコン		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
木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			572
	魚のレモン風味焼き	さけ鮭			レモン汁	さとう砂糖		しょうゆ・みりん	25.1
	ピーマンの塩昆布和え		こんぶ昆布	ピーマン・人参	キャベツ・きゅうり		ごま	しょうゆ・しお塩・塩	12.8
	まるやかみそ汁	あぶら油揚げ・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
金	牛乳/食パン		牛乳			しよく食パン			579
	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	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	24.2
	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・酢・塩・こしょう	20.8
	いちご&マーガリン				いちご	さとう砂糖・みず水・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				はちみつ蜂蜜・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	さとう砂糖	ごま・ねりごま	しょうゆ・みりん	20.6
	けんちん汁	とりにく鶏肉・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			こめ米・むぎ麦・麦			668
	ハヤシライス	ぶたにく豚肉	粉チーズ・生クリーム・スキムミルク	人参・グリーンピース	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・蒸ワイン	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	さとう砂糖	わふう和風ドレッシング	しお塩・こしょう	21.9
	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			2.6
11水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			617
	プルコギ	ぶたにく鶏肉・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・さけ酒・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	とりにく鶏肉・卵		パセリ	にんにく・生姜・玉ねぎ	こむぎ小麦粉・かたくりこ片栗粉・砂糖	あぶら油・ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・さけ酒・酢・塩・こしょう	27.0
	ミニトマト			ミニトマト					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・ごぼう			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	ぎゅうにくぶたにく牛肉・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	さとう砂糖	イタリアントレッシング	しお塩・こしょう	1.8
16月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ米			599
	魚の塩麴焼き	さかなしおこうじや			にんにく			みりん・塩こうじ	26.9
	磯香和え	けずり削り節	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・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	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	ぶたにくでん豚肉・天ぷら	ひじき	人参・さやいんげん	玉ねぎ・きりぼしだいこん切干大根・ごぼう	じゃが芋・砂糖	あぶら油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	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	さとう砂糖	ごま・ねりごま	酢・塩	16.5
	オレンジ				オレンジ				1.7

6月分学校給食献立表

2025/6/1
武雄小学校

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)									
18 水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			611
	ピーマンの肉詰め焼き	牛肉・豚肉・卵	チーズ・スキムミルク	ピーマン	たまご 玉ねぎ・にんにく・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	22.3
	粉ふき芋			人参・パセリ	コーン・枝豆	じゃが芋	オリーブ油	塩・こしょう	17.4
	沢煮碗	豚肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・ごぼう・えのき・しめじ・切干大根			だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩・こしょう	1.6
19 木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			642
	変わり卵焼き	卵・豆腐・鶏肉		人参・さやいんげん	たまご 玉ねぎ	さとう 砂糖	あぶら 油	酒・塩・醤油・みりん	25.8
	ひじきの炒り煮	豚肉・大豆・天ぷら	ひじき	人参・絹さや		さとう 砂糖	あぶら 油	しょうゆ・酒・みりん・塩	19.2
	豚汁	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	あぶら 油	いりこ・酒・塩	1.6
20 金	☆☆ お弁当を持てきましょう ☆☆								
23 月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			567
	豚肉と野菜の生姜炒め	豚肉		人参・チンゲン菜	キャベツ・もやし・きくらげ・生姜	さとう 砂糖・片栗粉	あぶら 油	酒・醤油・みりん・塩	21.4
	オレンジ				オレンジ				14.3
	新じゃがのみそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	人参・小ねぎ	たまご 玉ねぎ	じゃが芋		いりこ・酒	1.4
24 火	牛乳/ごはん/味付けのり		牛乳/のり			こめ 米			669
	揚げ魚ラビコットソース	赤魚		トマト・パプリカ・パセリ	たまご 玉ねぎ・きゅうり	小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら 油	酢・塩・こしょう・酒	26.2
	ゆで枝豆				枝豆			塩	24.2
	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	たまご 玉ねぎ・きくらげ	パン粉		しょうゆ・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.5
25 水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			652
	マーボーナス	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	さとう 砂糖・片栗粉	ごま油・油	しょうゆ・酒・中華スープ・豆板醤	21.7
	焼きギョーザ	大豆		にら	キャベツ・にんにく・生姜	小麦粉・砂糖・パン粉	あぶら 油	しょうゆ・塩	16.0
	ハンサンスー	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	2.8
26 木	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 米・麦			655
	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	ことう 黒糖	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	21.7
	スパサラダ	卵・ハム		人参	きゅうり・キャベツ・	スパゲティ・砂糖	コーンドレッシング	塩・こしょう	22.1
	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	2.9
27 金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			681
	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	たまご 玉ねぎ		バター	コンソメ・塩・こしょう	27.8
	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	さとう 砂糖		赤ワイン・バニラエッセンス	27.6
	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・ズッキーニ・セロリ・コーン・にんにく	小麦粉・パン粉	バター	しょうゆ・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.6
30 月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			702
	白身魚のチリソース煮	すけそうだら		人参・パプリカ・グリーンピース	たまご 玉ねぎ	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・しょうゆ・中華スープ	27.9
	ヨーグルト		ヨーグルト						20.2
	タイピーエン	鶏肉・うずら卵・かまぼこ	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・生姜	春雨	あぶら 油	チキンガラスープ・しょうゆ・塩・こしょう・中華スープ	2.1