



6月分

給食献立予定表



鋸南町学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			I礼* - (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩相当量 (g)		
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)						
1	火	炊き込みチャーハン 牛乳 かにたまのあんかけ 肉団子のスープ オレンジ	こめ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	だいたい たまご とりにく かに	ほしいだけ だけのこ にんじん たまねぎ えだまめ オレンジ キャベツ ほうれんそう	小 589 中 757	23.5 27.9	18.5 20.5	2.6 3.2	
2	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目豆 さわにわん	こめ さとう じゃがいも あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう さば あかみそ とりにく だいたい こんぶ ぶたにく	しょうが にんじん こんにゃく グリンピース だいこん ごぼう えのきたけ たまねぎ	小 652 中 874	25.8 32.4	22.6 26.6	2.4 3.0	
3	木	【かみかみこんだて】 ごはん 牛乳 メンチカツ かみかみサラダ 厚あげと野菜のみそ汁	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム なまあげ しろみそ だいたい とりにく ぶたにく	こまつな キャベツ きりほし大根 もやし だいたい にんじん えのきたけ たまねぎ	小 647 中 861	24.4 30.5	22.7 25.8	2.6 3.4	
4	金	【幼稚園きりん組のリクエスト】 コッパン イチゴジャム 牛乳 からあげ ごぼうサラダ 野菜とマロニースープ	パン いちごジャム でんぶん あぶら 大豆マヨネーズ ごま マロニー ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんにく ごぼう にんじん きゅうり コーン もやし こまつな	小 668 中 833	24.2 29.4	28.0 34.0	2.9 3.8	
7	月	ごはん ビビンバの具 牛乳 中華スープ フルーツあんんにん風プリン	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら あんにん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	チンゲンサイ たまねぎ こんにゃく にんじん もやし ほうれんそう コーン だいこん	小 572 中 763	23.4 29.6	15.3 17.6	2.3 3.0	
8	火	ごはん 牛乳 とり肉のオランダ焼き キャベツとパプリカのサラダ 牛肉と野菜のスープ	こめ あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ハム 牛肉	たまねぎ りんご もやし パセリ トマト キャベツ きゅうり パプリカ	小 573 中 785	22.8 29.6	18.6 22.6	2.1 2.6	
9	水	ごはん 牛乳 鮭のいろどりあんかけ 五目さんぴら みそ汁 (中学) ヨーグルト	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ わかめ しろみそ (中学) ヨーグルト	にんじん パプリカ ピーマン ごぼう こんにゃく こまつな えのきたけ だいこん	小 640 中 857	29.3 36.3	17.9 19.4	2.3 3.0	
10	木	発芽玄米入りごはん 牛乳 はるまき ツナサラダ えび団子と青菜のスープ	こめ あぶら 大豆マヨネーズ こむぎこ はるさめ でんぶん	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ えびだんご	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん もやし こまつな	小 700 中 870	18.7 22.6	30.5 33.2	2.6 3.2	
11	金	セサミトースト 牛乳 野菜いろいろ肉団子 米粉のキャロットスープ	パン バター さとう はちみつ ごま じゃがいも こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こなチーズ スキムミルク とうにゅう	たまねぎ にんじん フロccoliー くわい キャベツ えだまめ ねぎ	小 741 中 904	26.0 30.3	31.3 36.8	2.9 3.6	
14	月	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ ポテトソテー 豆腐とキャベツのスープ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー とうふ わかめ ぶたにく だいたい	たまねぎ にんじん セロリー トマト コーン えだまめ キャベツ こまつな	小 665 中 864	25.2 31.0	19.4 22.5	2.7 3.5	
16	水	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ キャベツときゅうりのサラダ みそ汁 (中学) ウエハース	こめ ごま こむぎこ パン粉 あぶら さとう ウエハース	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ あぶらあげ わかめ しろみそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ もやし	小 636 中 890	29.8 37.8	18.8 24.1	2.8 3.6	
17	木	【県民の日にちなんだこんだて】 ごはん 牛乳 まだいの塩こうじ焼き ひじきのいり煮 みそ汁 牛乳プリン	こめ あぶら さとう プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ひじき なまあげ しろみそ まだい	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ えのきたけ ほうれんそう	小 625 中 805	30.8 35.6	19.9 22.0	2.4 2.9	
18	金	【小3-1のリクエスト】ナン 牛乳 ひよこ豆入りキーマカレー 海そうサラダ 冷凍みかん ライスクッキー (非常食)	ナン あぶら カレールー ごま クッキー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこ豆 わかめ	にんにく みかん にんじん たまねぎ トマト グリンピース だいこん きゅうり	小 621 中 776	25.1 31.1	23.2 28.0	3.2 4.2	
21	月	麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポーク フルーツポンチ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ゼリー しらたま	ぶたにく レンスまめ うすらたまご ぎゅうにゅう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん フロccoliー みかん バイン	小 707 中 923	22.4 27.9	16.5 19.2	1.9 2.4	
22	火	ごはん 牛乳 とり肉のマーマレード焼き 野菜いため ABCスープ セレクト (ドーナッツまたは桃ゼリー)	こめ あぶら ごまあぶら マカロニ ドーナツ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ しめじ もやし チンゲンサイ コーン	小 678 中 884	28.9 37.6	22.3 24.6	2.7 3.4	
23	水	発芽玄米入りごはん 牛乳 しゅうまい もやしのカレーあえ 具だくさんみそ汁	こめ はるさめ ごまあぶら じゃがいも こむぎこ パン粉 さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ とりにく だいたい	たまねぎ もやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ほうれんそう	小 597 中 815	25.5 33.4	16.2 19.6	2.6 3.4	
24	木	ごはん 牛乳 子持ちシシャモの天ぷら 納豆あえ みそ汁	こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう しろみそ なっとう あぶらあげ わかめ カラフトシシャモ	こまつな にんじん キャベツ もやし たまねぎ	小 634 中 857	23.3 30.0	22.1 28.3	2.4 3.1	
25	金	【小学3-2 & かがやきのリクエスト】 ココアあげパン 牛乳 チーズハンバーグ ミネストローネ 小魚アーモンド	パン あぶら パン粉 さとう じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ かたくちいわし だいたい 牛肉	パセリ たまねぎ りんご レモン セロリー にんじん キャベツ トマト	小 680 中 825	26.0 29.7	27.1 31.2	3.3 4.0	
28	月	ごはん 韓国風味つけのり 牛乳 すすきのソースがけ ごまあえ みそ汁	こめ でんぶん あぶら さとう ごま	のり ぎゅうにゅう すすき とうふ あぶらあげ しろみそ	にんじん ほうれんそう もやし キャベツ しめじ たまねぎ だいこん	小 590 中 796	25.9 32.4	19.0 22.4	2.5 3.1	
29	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 レバーとお芋の揚げからめ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ とりレバー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ だけのこ にら ほしいだけ	小 669 中 901	32.1 41.0	20.5 24.5	2.5 3.2	
30	水	【中学2-1のリクエスト】 ごはん 牛乳 オムレツ チーズサラダ キムチスープ お米のタルト	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら タルト でんぶん	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぶたにく 焼きとうふ しろみそ	キャベツ きゅうり コーン えのきたけ にら にんじん はくさい トマト	小 710 中 928	24.2 30.6	26.5 30.9	2.5 3.2	
※都合により、献立を変更することがあります。										
6月18日に予定しているライスクッキーは、災害時用非常食として保管されていたものです。					学校給食	小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
					摂取基準	中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満

