



# 6月分 よていこんだてひょう ようちえん



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補給 - (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	だいす ぎゅうにゅう たまご とりにく かに	ほしいだけ たけのこ 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	475	19.8	16.3	2.2	
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 だいす 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 えのきだけ たまねぎ	547	22.8	21.7	2.0	
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 だいす 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 きゅうり にんじん えのきだけ たまねぎ	548	21.6	21.5	2.2	
4金	【幼稚園きりん組のリクエスト】 コッパパン 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	469	18.2	22.4	2.1	
7月	ごはん ビビンバの具 牛乳 中華スープ フルーツあんりん風プリン	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	466	19.5	13.9	1.8	
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	474	20.4	17.4	1.7	
9水	ごはん 牛乳 鮭のいろどりあんかけ 五目きんぴら みそ汁	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 えのきだけ だいこん	498	24.0	15.7	1.8	
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	550	15.4	25.7	2.0	
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 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 だいす	たまねぎ にんじん ブロッコリー くわい キャベツ えだまめ ねぎ	562	21.6	26.6	2.1	
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 だいす	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	533	21.7	17.7	2.3	
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	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 えのきだけ もやし	519	26.4	16.6	2.2	
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 えのきだけ ほうれんそう	526	27.8	18.4	2.0	
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 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	525	21.2	19.8	2.5	
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 レンズまめ 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 ブロッコリー みかん パイン	540	18.1	14.3	1.5	
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	581	26.1	21.5	2.2	
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 だいす こんにゃく	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	461	20.2	13.9	2.0	
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 たまねぎ もやし	518	20.1	20.9	2.0	
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 ペーコン チーズ かたくちいわし だいす 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	511	21.5	23.1	2.5	
28月	ごはん 韓国風味つけのり 牛乳 すずきのソースがけ 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 すずき とうふ あぶらあげ しろみそ	にら ほうれんそう にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ だいこん	483	23.2	17.0	2.0	
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 たけのこ にら ほしいだけ	530	26.1	17.6	1.9	
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 りんごのタルト	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 えのきだけ にら にんじん はくさい トマト	585	20.5	22.2	2.1	
※都合により、献立を変更することがあります。									
6月18日に出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 摂取基準	490	15.9 ~ 24.5	10.8 ~ 16.3	1.5 未満

