



# 令和4年6月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	こんだてめい ※牛乳は毎日つきます。	食べもののはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)	
		かや体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子を整える (みどり)					
1 水	ごはん サケのみそマヨネーズ焼き しゃきしゃき和え 野菜のカレースープ	こめ ごま マヨネーズ じゃがいも ドレッシング	牛乳 サケ みそ ウインナー	もやし ブロッコリー きゅうり にんじん れんこん 玉ねぎ だいこん コーン	463 603 790	22.5 27.5 33.4	15.8 18.4 21.4	1.5 1.9 2.4	
2 木	【歯と口の健康週間献立】 ごはん ささみチーズフライ まごわやさしい煮 じゃがいものみそ汁	こめ 油 ごま油 ごま じゃがいも さとう	牛乳 ひじき ささみチーズフライ さつまあげ 削り節 みそ 油あげ 大豆	切干大根 こんにゃく しいたけ えだ豆 玉ねぎ こまつな にんじん	515 643 843	24.4 28.3 35.2	17.1 21.2 25.0	1.7 2.1 2.6	
3 金	きなこ揚げパン ツナサラダ ポークシチュー アセロラゼリー	パン 油 さとう ゼリー ドレッシング じゃがいも	牛乳 きなこ ツナ ぶた肉	キャベツ コーン にんじん ブロッコリー 玉ねぎ トマト きゅうり にんにく しょうが	484 659 830	18.5 23.5 28.6	17.0 22.0 29.8	1.8 2.4 3.2	
6 月	ごはん サバのごま漬け焼き 炒り豆腐 なめこのみそ汁	こめ ごま さとう 油	牛乳 サバ とり肉 たまご みそ 油あげ 削り節 とうふ	にんじん えだ豆 しらたき ごぼう なめこ 玉ねぎ だいこん しいたけ 長ねぎ	488 645 839	21.3 26.7 32.9	16.9 22.3 29.7	1.5 1.9 2.4	
7 火	ハヤシライス チーズサラダ ひとくちゼリー	こめ むぎ じゃがいも 油 ドレッシング ゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ エリンギ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり	457 634 823	17.5 21.1 26.2	14.6 16.4 19.1	1.4 1.8 2.2	
8 水	ごはん なっとう とん汁 じゃがいものそぼろ煮 歯と口の健康週間ゼリー	こめ じゃがいも さとう ゼリー 里いも 油	牛乳 なっとう 削り節 みそ ぶた肉	にんじん 玉ねぎ しいたけ こんにゃく グリンピース 長ねぎ だいこん ごぼう	536 660 832	24.4 28.0 33.0	16.8 18.0 19.7	1.7 2.1 2.7	
9 木	ごはん バーベキューハンバーグ ひじきサラダ あつ揚げのみそ汁	こめ さとう ドレッシング	牛乳 ハンバーグ とり肉 ひじき 削り節 みそ あつ揚げ	にんにく 玉ねぎ レモン キャベツ コーン きゅうり にんじん こまつな もやし	486 624 812	18.7 23.2 29.2	13.3 15.2 17.7	1.8 2.3 2.9	
10 金	しょうゆラーメン はるまき シークワサータルト	ちゅうかめん タルト ごま油 油	牛乳 ぶた肉 わかめ はるまき	にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし コーン キャベツ ほうれん草 しょうが	501 637 830	16.9 22.0 28.6	17.2 23.0 30.0	1.9 2.4 3.2	
13 月	ごはん サンマのかば焼き なっとう和え とうふのみそ汁	こめ かたくり粉 さとう 油 ごま	牛乳 サンマ なっとう みそ 削り節 わかめ とうふ 油あげ	にんじん こまつな キャベツ たくわん もやし えのき 長ねぎ	495 646 846	20.2 25.0 30.9	16.9 22.2 29.7	1.6 2.1 2.6	
14 火	【県民の日献立】 ごはん のり酢和え チーバくんあつ焼きたまご つみれ汁 牛乳プリン	こめ さとう ごま プリン	牛乳 削り節 みそ つみれ のり あつ焼きたまご	キャベツ にんじん もやし ほうれん草 しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	479 618 810	21.6 26.6 33.3	16.7 19.5 23.1	1.7 2.2 2.7	
16 木	ポークカレーライス ほうれん草ソテー オレンジ	こめ はつがげんまい じゃがいも 油	牛乳 ぶた肉 ウインナー	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが しめじ キャベツ コーン ほうれん草 オレンジ	479 618 811	18.6 22.4 27.9	14.6 16.6 19.4	1.6 2.0 2.6	
17 金	黒糖パン とり肉のパン粉焼き ポテトサラダ コーンポタージュ	パン パン粉 じゃがいも マヨネーズ バター	牛乳 とり肉 ハム	レモン パセリ にんにく にんじん きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ	437 633 808	25.3 32.0 40.9	17.0 21.5 26.0	1.5 2.2 2.9	
20 月	ごはん とり肉のねぎソースがけ こんぶ和え もやしのみそ汁	こめ こめ粉 かたくり粉 ごま油 油 さとう ごま	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ こんぶ わかめ 削り節 みそ	しょうが 長ねぎ きゅうり キャベツ ほうれん草 にんじん もやし	472 613 803	23.8 29.1 35.6	17.0 20.3 23.9	1.6 2.0 2.5	
21 火	ごはん のり ホッケの一夜干し 野菜のみそ煮 にら玉汁	こめ さとう 里いも ごま油	牛乳 ホッケ とり肉 削り節 みそ たまご のり	えだ豆 ごぼう たけのこ しいたけ こんにゃく にんじん だいこん にら えのき 長ねぎ こまつな	476 619 798	25.6 31.9 39.9	15.9 18.4 21.6	1.6 2.1 2.6	
22 水	ぶた丼 けんちん汁 ヨーグルト	こめ さとう 油 ごま油	牛乳 ぶた肉 削り節 とうふ 油あげ ヨーグルト	こんにゃく れんこん えだ豆 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ にんじん だいこん	493 618 797	24.5 29.2 36.0	13.6 14.8 16.6	1.6 1.9 2.4	
23 木	ごはん フルーツあんじん 肉だんご 切干大根のオイスター炒め 中華コーンスープ	こめ ごま油 フルーツあんじん	牛乳 肉だんご ぶた肉 たまご	しょうが にら キャベツ にんじん 切干大根 もやし こまつな えのき ほうれん草 コーン 玉ねぎ	478 612 806	18.3 22.5 28.6	15.0 17.1 20.2	1.8 2.2 2.9	
24 金	コッペパン タンドリーチキン ごぼうサラダ ポトフ	パン マヨネーズ じゃがいも 油 ごま	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく しょうが レモン 玉ねぎ ごぼう にんじん きゅうり コーン だいこん キャベツ	486 644 814	22.0 27.6 33.7	17.0 22.4 29.6	1.5 2.1 2.7	
27 月	ごはん 親子煮 大学いも キャベツのみそ汁	こめ さとう さつまいも 油 ごま	牛乳 とり肉 たまご 削り節 みそ とうふ	にんじん しらたき えだ豆 しいたけ 玉ねぎ だいこん こまつな 長ねぎ キャベツ	495 650 858	17.0 20.7 25.7	16.9 21.3 25.5	1.7 2.1 2.7	
28 火	わかめごはん ヨーグルト スズキの更紗揚げ 野菜のパンパン漬け たけこのみそ汁	こめ こめ粉 かたくり粉 さとう ごま油 油 ごま	牛乳 わかめ スズキ 油あげ 削り節 みそ ヨーグルト	にんじん こまつな にら キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ もやし	482 615 813	23.6 27.6 34.2	16.8 19.5 23.0	1.6 2.0 2.6	
29 水	タコライス 米粉のクリームスープ 小魚アーモンド	こめ こめ粉 さとう 油 バター アーモンド	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 小魚	しょうが にんにく トマト 玉ねぎ 白いんげん パプリカ ズッキーニ エリンギ コーン しめじ にんじん ブロッコリー	498 642 839	21.4 26.1 32.1	17.0 21.3 24.9	1.6 2.0 2.5	
30 木	ごはん オレンジゼリー イカのてり焼き ちくぜん煮 ごまみそ汁	こめ 里いも さとう ごま油 ごま ゼリー	牛乳 イカ ぶた肉 削り節 みそ とり肉 油あげ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく こまつな 玉ねぎ もやし だいこん	484 619 802	23.5 29.3 36.9	14.6 16.8 19.6	1.8 2.3 2.9	
 学校給食摂取基準					 栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。	 490 650 830	 15.9~24.5 21.1~32.5 26.9~41.5	 10.8~16.3 14.4~21.6 18.4~27.6	 1.5未満 2.0未満 2.5未満