



# 令和5年6月予定献立表



鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
1 木	ごはん	こめ				
	とり肉のねぎソース	とり肉 酒 塩こうじ しょうが かたくり粉 長ねぎ ごま さとう 酢 しょうゆ 油	463	22.8	15.5	1.6
	ごまあえ	ほうれん草 にんじん きゃべつ さつまあげ しょうゆ さとう ごま	602	28.0	17.7	2.1
2 金	えのきたけのみそ汁	とうふ こまつな 玉ねぎ えのきたけ 油あげ わかめ だし みそ	801	35.1	21.3	2.7
	コッペパン/りんごジャム	パン / りんごジャム				
	カレーコロッケ	カレーコロッケ 油	480	17.3	17.4	1.7
5 月	ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉 きゃべつ コーン きゅうり にんじん もやし ごま ドレッシング	606	21.4	20.5	2.1
	ミネストローネ	セロリー にんじん 玉ねぎ じゃが芋 きゃべつ トマト ケチャップ コンソメ さとう マカロニ こしょう	778	26.8	25.6	2.6
	ごはん / 歯と口の健康週間ゼリー	こめ / ゼリー				
6 火	ちくわのいそべあげ	ちくわ こめ粉 青のり 油	488	20.1	15.2	1.7
	きりぼしだいこんのかき油炒め	きりぼしだいこん ぶた肉 たら もやし にんじん こまつな 干しいたけ 材料ソース しょうゆ しょうが 酒 ごま油	668	26.5	19.5	2.4
	具だくさんみそ汁	とり肉 にんじん ごぼう だいこん じゃが芋 こんにゃく 油あげ 長ねぎ こまつな 酒 だし みそ	818	30.5	20.6	2.6
7 水	ごはん	こめ				
	さばのごましょうゆ焼き	さば 酒 しょうゆ みりん さとう ごま	520	23.3	21.1	1.8
	肉どうふ	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ こんにゃく 焼きどうふ こまつな 油 酒 さとう だし しょうゆ みりん	672	28.4	24.8	2.3
8 木	じゃが芋とわかめのみそ汁	じゃが芋 わかめ だいこん あつあげ えのき 長ねぎ だし みそ	851	34.6	28.8	2.9
	チキンカレー	こめ 麦 にんにく しょうが とり肉 玉ねぎ にんじん じゃが芋 えだ豆 油 ワイン コンソメ	486	18.0	15.5	1.8
	きゃべつとコーンのソテー	きゃべつ ウィンナー しめじ コーン 油 ワイン コンソメ	626	21.6	17.5	2.1
9 金	オレンジ	オレンジ	808	26.9	20.5	2.7
	ごはん / なっとう	こめ なっとう				
	じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋 ぶた肉 にんじん 玉ねぎ しらたき 油 酒 さとう だし しょうゆ みりん	513	21.4	13.4	1.6
12 月	トックスープ	とり肉 にんじん ほうれん草 長ねぎ 干しいたけ トック たらスープ 酒 ごま ごま油 中華スープ だし しょうゆ	640	25.0	14.3	2.0
	ピーチゼリー	ピーチゼリー	819	30.1	15.5	2.6
	きなこあげパン	コッペパン きなこ きびざとう 油				
13 火	ツナとこまつなのソテー	ツナ にんじん コーン こまつな 油 コンソメ 塩 こしょう	453	22.0	16.9	1.4
	ABCスープ	とり肉 にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 マカロニ 酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	592	26.8	20.2	1.9
	ヨーグルト	ヨーグルト	759	33.4	25.4	2.4
14 水	ごはん / オレンジゼリー	こめ / オレンジゼリー				
	ハンバーグおろしソース	ハンバーグ だいこん しょうゆ さとう 塩 みりん	494	19.6	15.0	1.6
	ひじきサラダ	ひじき きゃべつ ブロッコリー にんじん ささみ ごまドレッシング ごま	647	25.2	18.0	2.1
15 木	じゃが芋とあつあげのみそ汁	玉ねぎ えのき じゃが芋 あつあげ こまつな わかめ みそ だし	843	31.9	21.5	2.7
	マーボー丼	こめ ぶた肉 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ とうふ たら 長ねぎ 干しいたけ	482	19.9	14.4	1.6
	肉だんごとやさいのスープ	にんじん きゃべつ 肉だんご 玉ねぎ ほうれん草 干しいたけ しょうゆ 塩 コンソメ 中華だし かたくり粉 だし しょうゆ ごま油	616	24.5	16.5	2.1
16 金	アセロラゼリー	アセロラゼリー	832	31.2	19.3	2.6
	ごはん / プリン	こめ / プリン				
	あじさんが焼き	あじさんが焼き	480	23.3	16.8	1.9
19 月	いそかあえ	きゃべつ こまつな にんじん のり ツナ しょうゆ 酢 ごま	629	29.6	20.0	2.4
	つみれ汁	にんじん ごぼう いわしボール だいこん こんにゃく とうふ 油あげ 長ねぎ 干しいたけ 酒 塩 だし しょうゆ	791	34.7	21.8	2.9
	千葉県民の日					
20 火	こくとうパン	こくとうパン				
	とり肉のレモンしょうゆ焼き	とり肉 酒 塩 こしょう しょうゆ 油 さとう りんごソース かたくり粉 レモン果汁	417	17.4	16.1	1.9
	コーンとえだ豆のソテー	玉ねぎ コーン ベーコン きゃべつ えだまめ コンソメ 塩 こしょう	617	31.2	21.5	2.7
21 水	ポトフ	にんじん 玉ねぎ じゃが芋 きゃべつ ウィンナー ブロッコリー ワイン しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	798	40.2	26.2	3.5
	ごはん	こめ				
	あじつき肉だんご	あじつき肉だんご	458	20.0	14.4	1.7
22 木	まごはやさしい煮	きりぼし大根 ごま油 ひじき こんにゃく にんじん さつまあげ だいず 干しいたけ えだまめ ごま さとう しょうゆ だし 酒 みりん	641	26.9	18.4	2.4
	とん汁	ぶた肉 にんじん ごぼう じゃが芋 こんにゃく だいこん とうふ 長ねぎ 油 だし みそ	806	31.6	19.9	2.8
	ごはん	こめ				
23 金	コーンとだいのメンチカツ	コーンとだいのメンチカツ 油	508	21.1	22.4	1.4
	おかかあえ	ほうれん草 にんじん きゃべつ しょうゆ かつおぶし	612	23.9	23.1	1.6
	わかめスープ	わかめ とり肉 こまつな 玉ねぎ にんじん だいこん 長ねぎ えのき たらスープ しょうゆ こしょう ごま油 塩 ごま	817	30.4	28.4	2.0
26 月	ハヤシライス	こめ むぎ ぶた肉 セロリー にんじん 玉ねぎ じゃが芋 えりんぎ 油 ワイン こしょう	477	15.8	14.9	1.6
	イタリアンサラダ	きゃべつ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン スズキニ 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ ドレッシング	625	19.5	17.9	2.2
	セノビーゼリー	セノビーゼリー	813	24.1	20.9	2.6
27 火	ごはん / わかめふりかけ	こめ / わかめふりかけ				
	しろみざかなフライ	ほきフライ	490	19.0	16.9	1.9
	やさいとハムのソテー	もやし ロースハム にんじん きゃべつ 塩 こしょう コンソメ 油	647	24.0	19.7	2.3
28 水	ワンタンスープ	にんじん 玉ねぎ ベーコン もやし ワンタン チンゲンサイ 干しいたけ しょうゆ 酒 たらスープ 塩 しょうゆ ごま油	816	28.6	22.1	2.7
	カレーうどん / あじさいゼリー	うどん とり肉 にんじん 玉ねぎ なた かつお 油 みりん 酒 たらスープ だし しょうゆ カレー粉	514	24.8	21.2	2.2
	チキンナゲット	あじさいゼリー	610	28.9	24.2	2.8
29 木	マカロニとやさいのソテー	マカロニ とり肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ きゃべつ ピーマン トマト えのき 油 たらスープ 塩 こしょう	779	35.7	28.5	3.8
	ごはん	こめ				
	むぎごはん / プリン(卵なし)	こめ むぎ / プリン				
30 金	にらまんじゅう	にらまんじゅう	507	19.4	16.2	1.6
	いりどり	とり肉 にんじん ごぼう こんにゃく さつまあげ さと芋 いんげん 干しいたけ 酒 油 さとう だし しょうゆ ごま油	691	24.5	21.0	2.1
	とうふスープ	ぶた肉 にんじん はくさい もやし とうふ ごま油 酒 ちゅうかだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	854	29.7	22.7	2.6
1 木	ぶた丼	こめ 麦 ぶた肉 にんにく 玉ねぎ しらたき えだまめ 油 酒 さとう だし しょうゆ みりん	520	22.8	17.6	1.0
	けんちゃん汁	とり肉 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく とうふ 長ねぎ さと芋干しいたけ だし しょうゆ 酒	653	27.8	19.3	1.2
	シークワサータルト	シークワサータルト	821	34.1	21.5	1.4
2 金	ごはん	こめ				
	ソースカツ	とり肉 しょうが にんにく ごま てんぷら粉 パン粉 油 酒 ウスターソース さとう みりん	524	26.7	17.1	1.7
	ひじきのいり煮	油あげ にんじん こうやどうふ こまつな さつまあげ ひじき 油 さとう だし しょうゆ 酒 みりん	666	30.4	19.5	2.2
5 月	キムチスープ	ぶた肉 はくさい とうふ 干しいたけ とうふ ほうれん草 にんじん キムチ トマトソース 酒 ちゅうかだし しょうゆ みそ ごま油	858	37.6	23.1	2.7
	わかめごはん / ひとくちぶどうゼリー	こめ わかめ ごま 塩 / ひとくちぶどうゼリー				
	スズキのねぎダシかけ	スズキ かたくり粉 油 長ねぎ さとう 酢 しょうゆ	496	23.8	17.7	1.7
6 火	ナムル	ほうれん草 もやし にんじん たら にんにく ごま さとう 油 しょうゆ 酢 ごま油	613	27.5	19.1	2.2
	はるさめスープ	とり肉 にんじん もやし 長ねぎ 干しいたけ はるさめ コーン こまつな えのき たらスープ ごま油 塩 酒	806	34.4	22.7	2.8
	ホットドック	パン トマトケチャップ ハンバーグ				
7 水	ツナサラダ	きゃべつ 玉ねぎ きゅうり にんじん ツナ こしょう しょうゆ 卵不使用マヨネーズ 酢	529	22.7	20.9	2.1
	アスパラガスのこめ粉シチュー	グリーンアスパラ にんじん 玉ねぎ トマト 肉だんご きゅうりにゅう たらスープ 油 コンソメ スープストック 塩 こしょう	660	27.1	24.0	2.7
	ミルク	ミルク	802	32.2	27.6	3.3

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

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
--------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------