



鋸南町学校給食センター

日曜日	献立 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材	料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
4月	体 育 祭 の 代 休 で す						
5月	ポークカレー	こめ 麦 ぶた肉 ワイン 油 しょうが にんにく じゃが芋 玉ねぎ にんじん しょうゆ リース		523	18.3	15.9	1.7
	フルーツポンチ	りんご りんごソース リーゼン 加ール		646	20.9	17.0	1.9
	チーズ	パイナップル おとう みかん カクテルゼリー		794	24.5	19.0	2.3
6月	ごはん / アセロラゼリー	こめ / アセロラゼリー		524	26.6	16.0	1.8
	シルバーのあまみそ焼き	シルバーのあまみそづけ		642	30.4	17.3	2.1
	ぶた肉とこんにゃくのいため物	ぶた肉 しょうが にんじん しらたき こまつな 油 さけ さとう だし しょうゆ みりん ごま油		808	35.7	19.2	2.5
7月	のっぺい汁	とり肉 にんじん ごぼう だいこん さといも とうふ こんにゃく 油あげ 干しいたけ さけ だし しょうゆ みりん 塩 かたくり粉					
	チキンライス / れいとうパン	こめ チキンライスの素(とり肉 にんじん コーン 玉ねぎ ケチャップ 油 さとう ポークエキス) / パイン		549	23.1	18.3	2.0
	ハンバーグアップルソース	とりぶたハーフアップルソース しょうゆ さとう さけ		637	25.5	19.3	2.4
8月	ごまあえ	にんじん ほうれん草 きゃべつ もやし しょうゆ さとう ごま		780	29.3	21.0	2.9
	肉だんごとあおなのスープ	にんじん とり肉 もやし 玉ねぎ こまつな 肉だんご スープストック しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ					
	きなこあげパン	コッペパン 油 きなこ 塩		501	20.3	20.3	1.3
9月	コールスロー	きゃべつ きゅうり にんじん 塩 こしょう 卵なしマヨネーズ 酢		643	24.7	23.7	1.7
	ポークシチュー	ぶた肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ しめじ セロリ ワイン にんにく しょうが デミグラスソース コンソメ トマトピューレ		802	30.0	28.4	2.1
	ヨーグルト	いちごヨーグルト					
11月	ごはん / 一口ぶどうゼリー	こめ / ひとくちぶどうゼリー		567	25.0	23.4	1.8
	さばみそ煮	さば みそ さとう みりん かたくり粉		681	28.1	24.5	2.0
	きゃべつときゅうりのサラダ	きゃべつ きゅうり にんじん ドレッシング		848	33.2	26.5	2.3
12月	肉じゃが	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも しらたき グリンピース しょうゆ さとう 酒 だし みりん					
	ビビンバどん	こめ むぎ ぶた肉 にんにく にんじん もやし ほうれん草 ごま 油 酒 さとう しょうゆ		485	24.6	13.5	1.8
	ワンタンスープ	やきにくのたれ みりん ごま油 しょうゆ		617	29.5	15.0	2.2
1月	かじゅうグミ	とり肉 にんじん 玉ねぎ もやし しょうが ワイン ほうししいたけ しょうゆ 酒 とりからスープ 塩 しょうゆ こしょう ごま油		798	36.7	17.3	2.7
	ごはん	こめ		473	20.5	15.8	1.6
	やきぎょうざ	やきぎょうざ		651	26.2	19.8	2.1
2月	冷しゃぶサラダうどん	ぶた肉 うどん きゃべつ きゅうり にんじん コーン ごま ドレッシング		834	32.2	22.5	2.6
	とうふとえのきのみそ汁	とうふ えのきだけ 油あげ もやし ほうれん草 だし みそ かつおだし					
	ごはん	こめ		509	22.7	15.7	2.0
3月	しろみざかなフライ	たら パン粉 油 ソース		627	26.2	16.7	2.3
	まごわやさしい煮	だいず ごま ひじき きりぼし大根 ほししいたけ えだまめ こんにゃく かぼちゃ しょうゆ だし 酒 みりん		841	33.9	19.6	2.9
	ぐでくさんみそ汁	とり肉 にんじん ごぼう だいこん じゃがいも こんにゃく 油あげ 長ねぎ こまつな 酒 だし みそ かつおだし					
4月	ホットドッグ	コッペパン		494	21.8	22.8	2.1
	(ウイナー・グチャップ)	ウイナー ケチャップ		642	27.4	28.1	2.7
	カレースープ	ぶた肉 にんにく しょうが えだまめ 玉ねぎ にんじん じゃがいも ワイン 加ール 加ー粉 グチャップ スープストック 油 リース		807	33.7	34.0	3.5
5月	プルーン	プルーン					
	敬 老 の 日						
	やきにく丼	こめ むぎ にんにく しょうが ぶた肉 にんじん 玉ねぎ もやし にら ごま 油 酒		534	23.0	13.7	1.7
6月	じゃがいもとわかめのみそ汁	さとう みりん とりからスープ アップルソース しょうゆ 塩 こしょう ごま油		658	27.2	14.9	2.0
	はちみつレモンゼリー	じゃがいも えのきだけ 油あげ とうふ はくさい だいこん わかめ だし みそ かつおだし		835	34.1	17.1	2.5
	ごはん / 梨	はちみつレモンゼリー					
7月	チキンみそカツ	こめ / 梨		515	28.3	16.5	2.1
	ひじきのいり煮	とり肉 みそ 塩こうじ みりん しょうが てんぷら粉 パン粉 油		646	32.6	18.1	2.6
	とん汁	ひじき とり肉 にんじん さつまあげ えだまめ ほししいたけ 油 酒 さとう だし しょうゆ みりん		862	42.7	21.7	3.3
8月	ごはん / おはぎ	ぶた肉 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 油あげ 長ねぎ こまつな 酒 だし みそ だつおだし					
	さけのタルタルソース焼き	こめ / おはぎ		483	22.5	14.0	1.6
	カラフルソテー	さけ しょうゆ 卵なしタルタルソース パセリ ワイン		605	27.2	15.7	1.9
9月	とうふとおおなのスープ	玉ねぎ ほうれん草 ウイナー きゃべつ にんじん 油 コンソメ 塩 こしょう		770	33.1	17.9	2.4
	みそラーメン	とうふ にんじん もやし 玉ねぎ こまつな コンソメ しょうゆ 塩 こしょう しょうゆ					
	はるまき	ちゅうかめん にんにく しょうが ぶた肉 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし コーン		488	20.0	21.6	1.8
10月	おこめのムース	こまつな きゃべつ 酒 ラーメンスープ みそ ごま油 がらスープ スープストック わかめ こしょう		613	23.4	26.8	2.2
	ごはん / セノビーゼリー	はるまき 油		821	30.8	31.6	3.0
	とうふハンバーグおろしソース	おこめのムース					
11月	かいそうサラダ	こめ / セノビーゼリー		508	21.2	16.5	1.8
	なめこ汁	うすあじとうふハーフアップルソース だいこん さとう しょうゆ みりん		621	24.4	17.7	2.2
	ごはん	ささみ ひじき きゃべつ きゅうり にんじん コーン ごま ドレッシング		801	30.5	20.5	2.7
12月	なめこ汁	だいこん 油あげ なめこ とうふ 玉ねぎ こまつな みそ かつおだし					
	ごはん	こめ		526	25.0	19.2	1.9
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ		658	29.8	21.2	2.2
1月	ビビンバ風いため	長ねぎ にんにく ぶた肉 にんじん もやし にら ごま ごま油 とうばんじゃん さとう しょうゆ		841	36.3	23.9	2.7
	マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 だいず しょうゆ さとう しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ほししいたけ とりからスープ みそ さとう にら ごま油 かたくり粉					
	ごはん / ぶどうゼリー	こめ むぎ / ぶどうゼリー		501	22.4	16.2	1.7
2月	すずきのレモンソースかけ	すずき かたくり粉 こむぎ粉 油 酒 さとう みりん しょうゆ レモン汁		636	27.2	18.4	2.1
	きゃべつとブロッコリーのサラダ	きゃべつ ブロッコリー にんじん ハム ドレッシング		810	31.3	21.0	2.6
	はるさめスープ	はるさめ とり肉 にんじん もやし 長ねぎ こまつな コーン えのきだけ 酒 がらスープ しょうゆ 塩 ほししいたけ ごま油					
3月	あんかけ丼	こめ 麦 ぶた肉 にんにく しょうが 酒 しょうゆ かたくり粉 にんじん はくさい きくらげ		499	21.9	14.9	1.5
	トックスープ	ほししいたけ えだまめ もやし がらスープ しょうゆ はっぱほうさいのもと 塩 ごま油		631	25.9	16.4	1.8
	フルーツあんにんプリン	ぶた肉 にんじん ほうれん草 長ねぎ ほししいたけ トック がらスープ 酒 ごま ごま油 スープストック 塩 こしょう しょうゆ		820	32.5	18.9	2.3
4月	フルーツあんにんプリン	フルーツあんにんプリン					
	こくとうパン / おつきみゼリー	コッペパン / おつきみゼリー		504	21.2	17.2	1.5
	チキンナゲット	チキンナゲット		667	28.1	21.6	2.0
5月	イタリアンサラダ	にんじん きゃべつ きゅうり ズッキーニ ブロッコリー コーン ドレッシング		809	33.6	25.2	2.5
	ポークビーンズ	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも だいず マッシュルーム いんげん 油 さとう ワイン スープストック グチャップトマト こしょう リース					
	※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。			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

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。