

# 令和 8 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)
1 月	ごはん	こめ	482	27.3	15.3	1.6
	アジのてりやき	アジのてりやき				
	肉豆腐	ぶた肉 椎茸 にんじん 白滝 とうふ 玉ねぎ えのき みりん さとう しょうゆ 油 だし 酒				
	ごまみそ汁	だし みそ 玉ねぎ 大根 にんじん 油あげ じゃがいも 葉大根 長ねぎ ごま				
2 火	ごはん	ごはん	467	22.3	15.8	1.5
	とり肉のチリソースかけ	とり肉 こめ粉 油 酒 しょうが 塩こうじ ケチャップ さとう しょうゆ 玉ねぎ 長ねぎ チリソース				
	やさいのナムル	もやし こまつな にんじん キャベツ きゅうり ドレッシング ごま しょうゆ 酢 さとう				
	ワタンスープ	ワタシ にんじん 玉ねぎ 大根 葉大根 コーン がらスープ しょうゆ 塩 こしょう 長ねぎ				
3 水	チキンライス	こめ チキンライスのもと	500	14.0	19.6	1.7
	やさいのコロッケ	やさいコロッケ 油 ソース				
	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり コーン にんじん キャベツ マヨネーズ ドレッシング				
	コンソメスープ	もやし 玉ねぎ にんじん 大根 えのき いんげん しょうゆ コショウ 塩 こしょう パプリカ マスタード				
4 木	ごはん / のりつくだ煮	こめ / のりのつくだ煮	514	23.1	17.8	1.7
	イカメンチ	イカメンチ 油 ソース				
	きりぼし大根のいため煮	きりぼし大根 ぶた肉 いんげん こんにゃく 大豆 だし さとう みりん しょうゆ 油 にんじん				
	かしわ汁	だし みそ とり肉 塩こうじ かたくり粉 にんじん 大根 葉大根 玉ねぎ とうふ				
5 金	食パン / りんごジャム	食パン / りんごジャム	503	19.2	19.4	1.8
	ハムカツ	ハムカツ 油 ソース				
	イタリアンサラダ	コーン いんげん キャベツ パプリカ マスタード きゅうり こまつな とり肉 にんじん ドレッシング				
	ミネストローネ	にんじん とり肉 玉ねぎ じゃがいも じゃがいも トマト コショウ ケチャップ 塩 こしょう にんにく ソース 加粉				
8 月	ごはん	こめ	512	23.5	16.6	1.5
	とり肉のさらさあげ	とり肉 こめ粉 かたくり粉 油 しょうゆ にんにく しょうが 酒 塩こうじ カレー粉				
	ちくぜん煮	とり肉 さとう みりん しょうゆ だし いんげん 椎茸 里いも 大根 油 こんにゃく にんじん ごぼう				
	いものこ汁	だし みそ とうふ 大根 さつまいも 玉ねぎ じゃがいも 葉大根				
9 火	ごはん / 気になる野菜	こめ / 気になる野菜 ※牛乳はつきません。	515	21.3	20.8	1.5
	サバのみそがけ	サバ 塩こうじ 酒 みそ しょうゆ みりん さとう				
	きんぴらごぼう	油 ごぼう ぶた肉 いんげん だし みりん しょうゆ にんじん こんにゃく				
	なめこのけんちん汁	だし えのき なめこ 油あげ 大根 里いも 長ねぎ 葉大根 しょうゆ みりん 塩 ごま油				
10 水	ハヤシライス	むぎ こめ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ハヤシルウ にんにく しょうが	501	17.8	15.4	1.6
	チーズサラダ	コンソメ こしょう ケチャップ デザイナーズ りんご ワイン ぶた肉 いんげん ソース				
	あまなつ	チーズ コーン キャベツ パプリカ マスタード きゅうり こまつな ツナ にんじん ドレッシング				
	あまなつ	あまなつ				
11 木	ごはん / 県民の日デザート	こめ / 県民の日デザート	500	21.1	15.1	1.8
	くじらのなんばんづけ	くじら 長ねぎ しょうゆ 酢 さとう かたくり粉 こめ粉 油				
	なっとうあえ	なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし だし のり きゅうり				
	じゃがいもとわかめのみそ汁	だし みそ 玉ねぎ わかめ 油あげ とうふ じゃがいも				
12 金	コッペパン	コッペパン	500	24.2	22.2	1.6
	バーベキューハンバーグ	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご さとう しょうゆ ワイン レモン ソース ケチャップ				
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 にんじん ウィンナー コーン キャベツ こまつな コンソメ 塩 油 ワイン こしょう				
	こめ粉のクリームスープ	にんじん 玉ねぎ クリームコーン ブロッコリー えのき こめ粉 牛乳 塩 こしょう 白いんげん				
16 火	ごはん	こめ	502	19.3	19.1	1.9
	ソースチキンカツ	チキンカツ 油 ソース しょうゆ さとう みりん ワイン				
	ポテトサラダ	塩 酢 じゃがいも にんじん きゅうり キャベツ コーン マヨネーズ ドレッシング				
	かき玉みそ汁	だし みそ たまご ニラ 酒 大根 葉大根 とうふ にんじん 玉ねぎ				
17 水	ごはん	こめ	449	18.5	15.2	1.5
	ぎょうざ	ぎょうざ				
	やさいのうま煮	ぶた肉 しょうゆ しょうが 白菜 にんじん たけのこ もやし きくらげ かき油 コショウ 油				
	ピリ辛スープ	大根 にんじん 玉ねぎ ごぼう ニラ ごま油 ぶた肉 しょうゆ がらスープ 酒 しょうが 塩				
18 木	カレーラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ 油	526	25.6	19.8	1.8
	ヤンニョムチキン&ポテト	ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ カレールウ カレー粉				
	ヨーグルト	とり肉 塩こうじ しょうが かたくり粉 油 じゃがいも 玉ねぎ ケチャップ コショウ さとう にんにく				
	ヨーグルト	ヨーグルト				
19 金	わかめごはん	こめ わかめごはんのもと	490	19.7	16.3	1.5
	あつやきたまご	あつやきたまご				
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも いんげん 椎茸 にんじん 玉ねぎ こんにゃく 酒 みりん 油 さとう しょうゆ だし				
	さつま汁	だし みそ とうふ 玉ねぎ さつまいも 葉大根 油あげ				
22 月	ごはん	こめ	522	16.5	20.9	1.3
	はるまき	はるまき 油				
	マーボー豆腐	とうふ ごま油 にんじん ぶた肉 長ねぎ キャベツ みそ がらスープ しょうゆ ひじき コショウ マーボーのもと				
	ちゅうかコーンスープ	クリームコーン がらスープ 長ねぎ 玉ねぎ えのき コーン ほうれん草 塩 こしょう ルウ				
23 火	ごはん / ブルーベリータルト	こめ / ブルーベリータルト	537	23.1	17.7	1.5
	てりやきチキン	とり肉 しょうゆ みりん 塩こうじ さとう しょうゆ かたくり粉 酒				
	のりサラダ	とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし ドレッシング ごま のり しょうゆ 酢 さとう				
	あつあげとわかめのみそ汁	だし みそ あつあげ 玉ねぎ 大根 わかめ 葉大根				
24 水	ポークカレーライス	こめ むぎ ぶた肉 カレー粉 塩こうじ ワイン じゃがいも にんじん 玉ねぎ チャツネ	529	16.5	14.0	1.2
	フルーツゼリー	にんにく しょうが いんげん コンソメ カレールウ ケチャップ 油 ソース				
	フルーツゼリー	もも パイン カクテルゼリー				
	フルーツゼリー	もも				
25 木	ごはん / 果汁グミ	こめ / 果汁グミ	491	18.4	16.2	1.4
	肉だんご	肉だんご				
	こんぶあえ	塩こんぶ キャベツ 白菜 こまつな にんじん きゅうり ごま油 しょうゆ ごま				
	すき焼き風煮	ぶた肉 白滝 白菜 玉ねぎ えのき みりん さとう しょうゆ 油 だし とうふ にんじん 椎茸 ぶ				
26 金	きなこあげパン	コッペパン 油 きなこ さとう	525	21.8	23.4	1.5
	こまつなソテー	こまつな にんじん ウィンナー コーン キャベツ コンソメ 塩 油 ワイン こしょう				
	ポークシチュー	ぶた肉 玉ねぎ じゃがいも トマト デザイナーズ いんげん ルウ にんにく しょうが にんじん 油 ソース コンソメ				
	オレンジ	オレンジ				
29 月	肉そぼろ丼	こめ むぎ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが みそ 油 しょうゆ さとう	503	24.9	15.0	1.5
	ピリ辛みそ汁	テンメンジャン 玉ねぎ 大豆 ごま ドレッシング もやし キャベツ にんじん きゅうり				
	クレープ	だし みそ 大根 にんじん キムチ 玉ねぎ コチュジャン こまつな 里いも				
	クレープ	クレープ				
30 火	ごはん / チーズ	こめ / チーズ	481	23.5	15.2	1.5
	スズキのねぎソースかけ	スズキ こめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが				
	ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉 キャベツ にんじん コーン もやし ドレッシング				
	なめこ汁	だし みそ 葉大根 玉ねぎ とうふ 大根 なめこ 油あげ				

※ 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
--------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------