

6月分学校給食予定献立表

献立目標：よくかんで食べよう/静岡県 of 味を知ろう

2024年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フッ素・リン	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
3月	ちゅうかめん	小麦粉								北こ 東小 浜岡中 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やきぎょうざ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	油	豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう		
	しょうゆラーメンスープ	砂糖	菜種油 油	焼豚 なんと		人参 チンゲン菜	もやし 根深ねぎ とうもろこし しょうが	しょうゆ 酒 オリーブ 塩 みりん 中華スープ こしょう		
たけのこのせんぎりいため	砂糖 でん粉	ごま油	鶏肉		人参 ピーマン	しょうが にんにく たけのこ きくらげ	酒 しょうゆ みりん		幼 423 20.4 小 583 27.7 中 747 35.3	
4月	ごはん	米								幼 515 19.0 小 646 23.3 中 783 27.6
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかフライ	パン粉 小麦粉	米油	いか				塩 しょうゆ		
	いなかに	里芋 砂糖	菜種油	鶏肉 さつま揚げ	昆布	人参	こんにゃく ごぼう れんこん 干しいただけ	みりん 酒 しょうゆ 昆布だし		
こまつなのアーモンドあえ	砂糖	アーモンド			小松菜	キャベツ	しょうゆ 塩			
5月	げんまいいりひじきごはん	米 もち玄米 砂糖	菜種油	油揚げ	ひじき	人参	枝豆	しょうゆ 酒		白羽小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのごまやき		ごま	鶏肉				塩 しょうゆ 酒		
	たまごとわかめのスープ	でん粉		卵 豆腐	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ エリンギ	コショウ 塩 しょうゆ しょうゆ		
かみかみごぼうサラダ		ソイグ マヨネーズ	鯖(まぐろ)油漬け		人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 塩 みりん りんご酢			
6月	しらすごはん	米 大麦			しらす干し			塩 酒		幼 473 17.5 小 595 21.6 中 722 26.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ししゃものなんばんづけ	でん粉 砂糖	米油	ししゃも			根深ねぎ しょうが	酢 しょうゆ 唐辛子		
	とうふとこまつなのみそしる			豆腐 みそ		人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 菜種油 ごま	さつま揚げ	茎わかめ	人参 さやいんげん	こんにゃく ごぼう エリンギ	しょうゆ 和風だし 酒			
7月	レーズンいりコッパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		レーズン	塩		はまおか幼 御前崎こ 御前崎小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークチャップ	でん粉 砂糖	菜種油	豚肉			りんご	塩 しょうゆ クチャップ ソース		
	とりにくとむぎのスープ	押麦	オリーブ油	鶏肉		人参 ほうれん草	セロリー 玉ねぎ にんにく	塩 しょうゆ コショウ オリーブ		
コーンサラダ	砂糖	菜種油				とうもろこし きゅうり キャベツ	酢 塩 しょうゆ			
ヨーグルト				ヨーグルト						
10月	うめとえだまめのごはん	米 大麦					枝豆 梅	しょうゆ 酒		幼 527 21.2 小 656 25.8 中 798 30.8
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鰯(いわし)				しょうゆ 酒 みりん		
	みそけんちんじる	じゃがいも	ごま油	豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	こんにゃく ごぼう	だし用削り節		
キャベツのおかかあえ			鰹(かつお)削り節			キャベツ もやし	しょうゆ			
11月	ごはん	米								幼 508 18.7 小 654 24.6 中 780 28.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ちくわのカレーあげ	小麦粉	米油	ちくわ				加粉		
	きつねじる		ごま油	油揚げ 鶏肉 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ えのきたけ	しょうゆ 塩 だし用削り節		
だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし			
12月	むぎごはん	米 大麦								幼 460 18.3 小 570 22.0 中 688 26.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ビビンバ	砂糖	菜種油	豚肉			干しいただけ こんにゃく えのきたけ にんにく	酒 コショウ しょうゆ みりん		
	たまごとはるさめのスープ	春雨		卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ 根深ねぎ	オリーブ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
もやしのナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩			
13月	ごはん	米								幼 494 19.3 小 613 23.7 中 741 28.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのしおやき			鯖(さば)				塩		
	あつあげのみそしる			厚揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	なす 玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
キャベツときゅうりのうめあえ			鰹削り節			キャベツ きゅうり 梅	しょうゆ			
14月	コッパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		幼 517 21.9 小 646 26.9 中 804 32.5
	メイプルジャム	砂糖 メイプルシロップ			寒天					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナオムレツ	砂糖	油 マヨネーズ	卵 大豆 鰯油漬け			玉ねぎ りんご	塩 しょうゆ 酢		
チキンピーズ	金時豆 砂糖 じゃがいも	菜種油	鶏肉 大豆 青大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	コショウ しょうゆ クチャップ ソース オリーブ			
おなかすっきりサラダ		菜種油				こんにゃく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩			

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんに ビタミンC・繊維			
17 月	うどん	小麦粉						塩	幼 454 19.0 小 610 25.3 中 729 29.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	くろはんぺんのちやごもあげ	小麦粉	米油	黒はんぺん		茶				
	カレーなんばんじる	小麦粉 砂糖	菜種油 油	豚肉 油揚げ 大豆	チーズ	人参 葉ねぎ トマト	玉ねぎ しめじ りんご にんにく	酒 和風だし ケチャップ 片栗粉 ソース 塩 加-粉 香辛料		
	ゆでとうもろこし						とうもろこし	塩		
18 火	むぎごはん	米 大麦							幼 532 19.9 小 665 24.4 中 811 29.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ゆめさきぎゅうどんのぐ	砂糖	菜種油	牛肉		人参	こんにやく 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		
	あおさのみそしる			豆腐 みそ	あおさのり	人参	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	あげじゃがいものそぼろあえ	じゃがいも 砂糖 でん粉	米油	鶏肉 大豆			グリーンピース	酒 みりん しょうゆ 和風だし		
19 水	ごはん	米							はまおか幼 幼 530 22.4 小 658 27.2 中 791 32.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのてりやき			鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	にくじゃが	じゃがいも 砂糖	菜種油	豚肉		人参	玉ねぎ こんにやく グリーンピース	酒 しょうゆ みりん		
	こメロンときゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり 子メロン	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
20 木	かつおごはん	米 大麦 砂糖		鯉			しょうが	しょうゆ 酒	東小6年 幼 478 22.8 小 593 28.7 中 712 34.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はまなこさんあおのりいりたまごやき	砂糖 でん粉	油	卵	のり			酢 みりん 鯉だし しょうゆ 塩 昆布だし		
	おがさまてんみそしる	じゃがいも		豚肉 油揚げ みそ	わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ 根菜ねぎ しいたけ	酒 だし用削り節		
	キャベツとしらすのこんぶあえ		ごま油 ごま		塩昆布 しらす干し		キャベツ きゅうり	塩		
21 金	つゆひかりいりメロンパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	卵	脱脂粉乳	茶		塩	○ 幼 562 18.3 小 663 21.5 中 847 26.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しすおかけんさんだいすコロッケ	じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 小麦粉	油 米油	大豆			玉ねぎ	しょうゆ 塩 香辛 料		
	やさいととうふのスープ		菜種油	ベーコン 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ とうもろこし	塩 こしょう コツメ		
	かぼちゃサラダ		ソイグ マヨネーズ	鮭油漬		かぼちゃ 人参	きゅうり	りんご酢 塩 こしょう		
ミニトマト					ミニトマト					
24 月	むぎごはん	米 大麦							幼 531 20.5 小 665 25.3 中 808 30.6	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのちゅうかあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	鶏肉		葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ 酒 ソース		
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	菜種油	豚肉		人参 チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ だけのこ 王しいたけ	酒 しょうゆ 塩 中華だし 片栗粉 こしょう		
	もやしのちゅうかあえ	春雨 砂糖	ごま油			小松菜 人参	もやし	しょうゆ 酢 塩		
25 火	ごはん	米							幼 463 16.4 小 574 20.1 中 699 23.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふでんがく	でん粉 砂糖	油 ごま	豆乳 みそ				しょうゆ みりん 酒		
	さわにわん			豚肉		人参 葉ねぎ	玉ねぎ だけのこ ごぼう こんにやく 王しいたけ	しょうゆ 酒 塩 昆布だし だし用削り節		
	なすとピーマンのいためもの	でん粉	ごま油	豚肉		ピーマン 人参	しょうが なす	中華だし 酒 しょうゆ みりん		
26 水	ナシゴレン	米 大麦 砂糖	菜種油	鶏肉 えび		赤パプリカ	にんにく 玉ねぎ	塩 こしょう オリーブオイル しょうゆ ケチャップ 酒	幼 506 22.6 小 637 28.3 中 773 33.7	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	サテ	でん粉 砂糖	菜種油 ごま 落花生	鶏肉			にんにく 玉ねぎ	塩 こしょう 加-粉 みりん 酢		
	にくだんごとはるさめのスープ	砂糖 春雨	ラード 油 菜種油	鶏肉 豚肉 大豆		人参 なら	玉ねぎ しょうが にんにく だけのこ もやし	塩 香辛料 中華だし しょうゆ こしょう		
	やさいのレモンあえ	砂糖	ごま油			小松菜	王しいたけ キャベツ 枝豆 レモン果汁	しょうゆ こしょう		
27 木	むぎごはん	米 大麦							幼 565 24.2 小 688 28.4 中 841 33.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にこみたまご			卵				塩 しょうゆ みりん		
	えびとツナのカレー	じゃがいも 砂糖 小麦粉	菜種油 油	えび 大豆 鮭油漬	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ワイン ソース ケチャップ 塩 片栗粉 コツメ 加-粉 香辛料		
	なつみかんサラダ	砂糖	菜種油				夏みかん きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう		
28 金	つゆひかりいりまるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳	茶		塩	○ 第一小4年 東小 幼 465 18.6 小 610 23.7 中 751 28.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	シイラフライ	パン粉 小麦粉	米油	シイラ				塩 こしょう		
	タルタルソース	砂糖	油	大豆		パセリ	きゅうり 玉ねぎ レモン果汁 こんにやく	酢 塩 香辛料		
	かぼちゃのスープに	じゃがいも	菜種油	ベーコン		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	ワイン 塩 こしょう コツメ		
	コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう		
	アローマメロン						メロン			

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I補給 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

