



6月分学校給食予定献立表

献立目標：良くかんで食べよう・静岡県の味を知ろう



2020. 御前崎市立浜岡学校給食センター

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	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	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		
1月	ごはん	米(こめ)							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ポークシューマイ	パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉		豚肉 (ぶたにく)				玉(たま)ねぎ しょうが	塩
	なまあげのちゅうかに	砂糖(さとう) でん粉(ぶん)	米油 ごま油	豚肉 厚揚げ(あつあげ)		人参 グリーンピース	たけのこ ぼししいたけ 白菜(はくさい) にんにく しょうが	酒 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	
はるさめサラダ	春雨(はるさめ) 砂糖	米油 ごま油	ハム		人参 (にんじん)	きゅうり きくらげ	しょうゆ 酢 塩	幼 464 17.5 小 643 23.5 中 784 28.2	
2月	むぎごはん	米 大麦(おおむぎ)							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	えびとツナのカレー	じゃが芋(いも) 小麦粉(こむぎこ) 砂糖	豚脂 米油 植物油	えび 大豆粉 鯖油漬	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ りんご にんにく しょうが	コンソメ ワイン チキンスープ 塩 カレー粉 ソース トマトクチャップ	
	ハムサラダ	水あめ	植物油	ハム 大豆粉		人参	キャベツ レモン果汁 きゅうり こんにやく粉 ナタデココ パイン みかん キウイフルーツ マスカット果汁	りんご酢 塩 こしょう 酢	幼 491 18.5 小 682 25.0 中 834 30.1
フルーツミックス	砂糖								
3月	げんまいいりひじきごはん	米 砂糖 玄米(げんまい)	米油			ひじき	人参	こんにやく	しょうゆ 酒
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さわらのきのみあえ	でん粉 砂糖	アーモンド ごま くるみ 米油	鯖(さわら)					しょうゆ 酒 みりん
	たまねぎのみそしる			油揚げ(あぶらあげ) 豆腐 みそ		葉(は)ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節	
	キウイフルーツ(幼稚園)	小豆あん 砂糖 米粉 でん粉	植物油					キウイフルーツ	
かしわもち(小学校・中学校)									
4月	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いかのビーナッツあえ	でん粉 砂糖	落花生(らっかせい) 米油	いか					しょうゆ
	たまごわかめのスープ	でん粉		卵(たまご) 豆腐	若布(わかめ)	人参 葉ねぎ	玉ねぎ	コンソメ 塩こしょう	
キャベツのごまサラダ	砂糖	練(ね)りごま			人参	キャベツ きゅうり 根菜(ねぶか)ねぎ	しょうゆ 酢 塩	幼 463 17.8 小 631 23.9 中 763 28.7	
5月	しょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング						塩
	ビーナッツクリーム	小麦粉 水あめ 砂糖	ビーナッツバター ショートニング						塩
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ツナオムレツ	砂糖 でん粉	大豆油 米油	卵 大豆粉 鯖油漬			玉ねぎ	塩 しょうゆ 酢 りんご果汁	
	コーンシチュー	小麦粉 じゃが芋 砂糖 でん粉	米油 豚脂	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 パセリ	とうもろこし 玉ねぎ にんにく	塩 しょうゆ チキンスープ コンソメ ワイン	幼 507 17.9 小 645 23.0 中 819 29.0
かみかみごぼろサラダ	水あめ	ごま 米油 植物油	大豆粉 (だいすこ)		人参	ごぼう レモン果汁 きゅうり こんにやく粉	しょうゆ 酒 塩 酢 みりん りんご酢		
8月	ソフトめん	小麦粉							塩
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉	米油	ししゃも					塩 しょうゆ
	ナポリタンソース	小麦粉 砂糖	米油 豚脂 パーム油	ウインナー 大豆粉	チーズ	トマト 人参	玉ねぎ しめじ にんにく	塩 ワイン こしょう ソース トマトクチャップ	
キャベツとコーンのサラダ		米油				キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう	幼 480 18.6 小 668 25.5 中 810 30.5	
グレープフルーツ						グレープフルーツ			
9月	わかめごはん	米 大麦 砂糖			若布				塩
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	だいすにぼしへのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆(だいす)	煮干し				しょうゆ
	さわにわん			豚肉		人参 葉ねぎ	たけのこ ごぼう ぼししいたけ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節	幼 445 17.3 小 615 23.3 中 749 27.9
ポテトサラダ	じゃが芋 水あめ	植物油	大豆粉		人参	きゅうり レモン果汁 こんにやく粉	塩 しょうゆ 酢 りんご酢		
10月	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さばのごまみりんしょうゆやき		ごま	鯖(さば) 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	大根 えのきだけ	だし用削り節	
	だいごのみそしる	砂糖	米油	豚肉 さつま揚げ(イ スカウライト揚げ)	昆布 (こんぶ)	人参	ごぼう	酒 みりん しょうゆ 和風だし	幼 450 22.1 小 623 30.1 中 759 36.6
11月	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ちくさたまごやき	でん粉 砂糖	米油 菜種油	卵 鶏肉		人参 ほうれん草	しいたけ たけのこ	塩だし 酢 塩 しょうゆ みりん	
	ちくぜんに	里芋 砂糖	ごま油	鶏肉		人参	たけのこ ぼししいたけ ごぼう こんにやく 枝豆	しょうゆ 塩 酒 みりん 昆布だし	幼 432 17.3 小 597 23.2 中 726 27.8
キャベツとしらすのこんぶあえ	砂糖	ごま ごま油		昆布 しらす		キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩 みりん		
12月	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳				塩
	スライスチーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ホキフライ	パン粉 小麦粉	米油	ホキ					塩 しょうゆ
とりにくとモロヘイヤのスープ			鶏肉		人参 モロヘイヤ	えのきだけ 玉ねぎ	塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	幼 502 22.0 小 620 27.2 中 781 33.7	
かいそうミックスサラダ	砂糖	ごま油	蟹削り節	海藻ミックス		キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢		

●○ 12日(金) ロールパンにホキフライとチーズをはさんでたべましょう。 海藻ミックスは「若布・ふのり・茎若布・昆布・おこのり(白)・とさかのり(赤)」です。●○

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	給食なし エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	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		
15 月	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのしるこまやき	砂糖	ごま	鶏肉				塩 酒 しょうゆ	
	じゃがいものそぼろに きゅうりとツナのすのもの	じゃが芋 砂糖	米油	豚肉		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにやく	酒 しょうゆ みりん 和風だし しょうゆ 酢 塩	幼 489 19.8 小 678 26.8 中 829 32.4
16 火	和歌山県の料理								
	うめちりごはん	米 大麦 でん粉			しらす		梅(うめ)	昆布だし 酒 しょうゆ	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	おこのみあげ キャベツのみそしる こまつなどもやしのおそかあえ	じゃが芋 でん粉 砂糖	米油	凍り豆腐	青のり		しょうが にんにく	塩 しょうゆ 和風だし だし用割り節	幼 474 17.8 小 639 24.1 中 767 28.9
17 水	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さわらのみりんじょうゆやき			鯖(さわら) 豆腐 豚肉 みそ		人参 葉ねぎ	こんにやく もやし えのきだけ	しょうゆ みりん だし用割り節	
	とんじる だいすのいそに	砂糖	米油	大豆 ちくわ(アサリ)がう (トヨガイ)	ひじき	人参	枝豆(えだまめ)	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	幼 431 22.1 小 595 30.1 中 723 36.6
18 木	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	レバーのちゅうかあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	豚レバー 豚肉		葉ねぎ	にんにく しょうが	しょうゆ ソース 酒	
	わかめスープ ちゅうかサラダ	砂糖	ごま油	豆腐	若布	人参 小松菜	玉ねぎ もやし ぎゅうり	中華スープ 塩 しょうゆ しょうゆ 酢 塩	幼 431 17.5 小 596 23.5 中 724 28.2
19 金	イタリア料理								
	こくとういりロールパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ハムチーズピカタ ミネストローネスープ マカロニサラダ オレンジ	砂糖 でん粉 じゃが芋 マカロニ 水あめ	大豆油 菜種油 植物油	卵 ハム ベーコン 鯖油漬け 大豆粉	チーズ 	人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリー ぎゅうり レモン果汁 キャベツ こんにやく粉 オレンジ	チキンスープ 酢 こしょう トマトケチャップ ツナ 酢 しょうゆ しょうゆ 酢 塩	幼 473 19.9 小 603 25.6 中 761 31.7
22 月	ふるさと給食週間								
	うどん	小麦粉						塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	しすおかさんだいすコロッケ	パン粉 米粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ	米油 大豆油	大豆			玉ねぎ	しょうゆ みりん 塩	
23 火	ふるさと給食週間								
	かつおめし	米 大麦 砂糖		鰹(かつお)			しょうが	しょうゆ 酒 塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	くろはんべんのつゆひかりあげ けんちんじる ゆでとうもろこし	小麦粉 じゃが芋	米油 ごま油	黒はんぺん (鰹 鯖) 豆腐 油揚げ		茶(ちゃ) 人参 葉ねぎ	大根 ごぼう こんにやく とうもろこし	しょうゆ 塩 だし用割り節 塩	幼 434 17.6 小 601 24.2 中 731 29.1
24 水	ふるさと給食週間								
	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 酒 塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	しすおかけんさんだまごの あつやきだまご にくじゃが こメロンのひたひた	砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖	植物油	卵 豚肉		人参 ほうれん草 人参 グリーンピース	しいたけ 玉ねぎ しらたき	酢 みりん 塩 軽だし しょうゆ しょうゆ 酒 みりん	幼 465 17.1 小 645 23.0 中 787 27.5
25 木	ふるさと給食週間								
	むきごはん	米 大麦							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ゆめさきぎゅううどん わかめのみそしる あげじゃがいものじゃこあえ	砂糖 じゃが芋 でん粉 砂糖	米油 ごま 米油	牛肉 豆腐 油揚げ みそ 大豆(だいず)		人参 葉ねぎ 若布 グリーンピース	玉ねぎ こんにやく 大根 えのきだけ	しょうゆ みりん 酒 和風だし だし用割り節 酒 しょうゆ みりん 和風だし	幼 478 19.8 小 661 26.8 中 807 32.4
26 金	ふるさと給食週間								
	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(ちゃ)		塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	しすおかさんだけのこいり ハンバーグのトマトソースかけ チンゲンサイととうふのスープ いすさんひじきのサラダ すいか	砂糖 パン粉		鶏肉 豚肉 大豆粉			玉ねぎ だけのこ りんご	塩 しょうゆ ソース トマトケチャップ 塩 しょうゆ ツナ チキンスープ	幼 445 18.7 小 616 25.5 中 745 30.7
29 月	ふるさと給食週間								
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さけのしおやき おやこに キャベツのあかしそあえ	じゃが芋 砂糖	米油	鮭(さけ) 卵 鶏肉 凍り豆腐		人参 グリーンピース 赤(あか)しそ	玉ねぎ だけのこ ほししいたけ キャベツ ぎゅうり	塩 しょうゆ 和風だし 昆布だし みりん 酒 塩 しょうゆ	幼 441 22.3 小 610 30.4 中 742 37.0
30 火	ふるさと給食週間								
	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	メンチカツ とうふとこまつなのみそしる やさいのカレーソテー	パン粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂 植物油	鶏肉 豚肉 大豆粉		人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ	だし用割り節 塩 コンソメ こしょう カレー粉	幼 456 17.1 小 632 23.0 中 770 27.5

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 1人1日 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人1日 -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)

