



# 6月分学校給食予定献立表

献立目標：良く噛んで食べよう 静岡県の味を知ろう

2021. 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 1日1人あたり kcal
		たんずいかぶつ 炭水化物	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		
1	うめちりごはん	米(こめ) 大麦(おおむぎ) 砂糖(さとう) てん粉(でんぷん)			しらす		梅(うめ)	しょうゆ 酒 昆布だし	
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)				
	さわらのきのみあえ	砂糖 でん粉	米油(こめあぶら) ごま くるみ 落花生(らっかせし)	鯖(さわら)				しょうゆ 酒 みりん	
	たまねぎのみそしる			豆腐(とうふ) みそ		人参(にんじん) 葉(は)ねぎ	玉(たま)ねぎ	だし用削り節	幼 454 20.7 小 629 28.2 中 766 34.2
火	チンゲンサイのいぞかあえ				のり	チンゲン菜(さい)	もやし	しょうゆ	
2	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	アジフライ	パン粉(こ) 小麦粉(こむぎこ)	米油	鱈(あじ)					
	いりどうふ	砂糖	米油	豆腐 鶏肉(とりにく) 鰹削り節 (かつおけずりぶし)		人参 葉ねぎ	たけのこ 玉ねぎ ほししいたけ しょうが	酒 しょうゆ 和風だし 昆布だし	幼 476 20.7 小 561 28.2 中 807 34.2
水	きゅうりとキャベツのあかしそあえ	砂糖				赤(あか)しそ	きゅうり キャベツ	しょうゆ 塩	
3	むぎごはん	米 大麦							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ピビンバ	砂糖	米油	豚肉(ぶたにく)			ほししいたけ にんにく のきだけ こんにゃく 大根(だいこん) しめじ	しょうゆ 酒 みりん 酢	池幼
	トックいりチゲスープ	トックもち(米) 砂糖 でん粉 水(みず)あめ	ごま油	鶏肉 豆腐	わかめ 昆布(こんぶ)	人参 たら トマト	根深(ねぶ)かねぎ しょうが にんにく りんご	中華スープ 塩 しょうゆ 酒 酢 唐辛子 パプリカ	幼 430 17.3 小 594 23.3 中 722 27.9
木	ほうれんそうのナムル		ごま ごま油			ほうれん草(そう) 人参	もやし	しょうゆ 塩	
4	レーズンいりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だつしつふんじゆ)		ほしぶどう		
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ポークチャップ	でん粉 砂糖	米油	豚肉					
	とりにくとむぎのスープ	大麦	オリーブ油	鶏肉		人参 チンゲン 菜	りんご セロリー 玉ねぎ にんにく	塩 しょうゆ 和風だし ツツジ 酢	高幼 北こ
金	かみかみごぼう サラダ	水あめ	ごま 植物油 (しよくぶつゆ)	鰹油漬け (まぐろあぶらづけ) 大豆粉(だいずこ)	人参	ごぼう きゅうり レモン果汁(かしじゆう) こんにゃく粉	しょうゆ 酒 みりん りんご酢 塩 酢	幼 444 19.9 小 611 27.1 中 742 32.8	
さくらんぼ						さくらんぼ			
7	ソフトめん	小麦粉							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	だいすどにほしのあげに	でん粉 砂糖	米油 ごま	大豆	煮干(にほ)				
	ナポリタンソース	小麦粉 砂糖 でん粉	米油 ごま 植物油	ワインナー 大豆粉	チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ	トマトソース しょうゆ ツツジ 酢	
月	かいそうミックスサラダ	水あめ 砂糖		鰹油漬け	海藻(かいそう) ミックス	人参 青(あお)しそ	大根 きゅうり レモン果汁	しょうゆ 酢 だし	幼 501 21.1 小 693 29.0 中 840 35.0
グレナダフルーツ						グレナダフルーツ			
8	げんまいいりひじきごはん	米 玄米 砂糖	米油	油揚げあぶらあげ	ひじき	人参	枝豆(えだまめ)	しょうゆ 酒	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	カミカミタコメンチ	小麦粉 でん粉 砂糖 パン粉	菜種油 (なたねあぶら) 米油	スケソウダラ タコ 大豆粉	青のり		キャベツ しょうが	塩	
	たまごどわかめスープ	でん粉		卵(たまご) 豆腐	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ エリンギ	ツツジ 塩 しょうゆ	幼 426 17.1 小 589 23.1 中 715 27.7
火	こまつなのアーモンドあえ	砂糖	アーモンド		小松菜(こまつな)		キャベツ	しょうゆ	
9	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのコロコロてりやき いなかじる	でん粉	米油	鶏肉			しょうが	みりん 酒 しょうゆ	
	くきわかめのきんぴら	じゃが芋	ごま油 米油 ごま	豆腐 みそ	さつま揚げ (かつ 1つ) 1つ)	聖わかめ (くき)	人参 大根 根深ねぎ	だし用削り節	幼 460 19.2 小 637 26.0 中 777 31.4
水	くきわかめのきんぴら	砂糖			人参 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		
10	むぎごはん	米 大麦							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いかのチリソースに	でん粉 砂糖	米油 ごま油	いか			にんにく しょうが	トマトソース しょうゆ	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮 (小麦粉)	ごま油	豚肉		人参 小松菜	しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ しょうゆ 酢	幼 441 18.2 小 611 24.5 中 743 29.5
木	きりほしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油		チンゲン菜 大 葱	切りほし大根 もやし	酢 塩 しょうゆ		
11	しょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳				
	ブルーベリージャム	水あめ 砂糖					ブルーベリー		
	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 鰹油漬け 大豆粉			玉ねぎ りんご果汁	塩 しょうゆ 酢	
金	そらまめのクリームシチュー	じゃが芋 小麦粉 砂糖 でん粉	米油 豚脂	ベーコン	脱脂粉乳 クリーム チーズ	人参	空豆(そらまめ) 玉ねぎ マッシュルーム	塩 しょうゆ ツツジ 酢	幼 472 17.8 小 606 23.2 中 782 29.4
カラフルピーマンサラダ	砂糖	米油			赤パプリカ 黄(き)パプリカ	キャベツ きゅうり	塩 酢 しょうゆ カレー粉		
14	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	いわしのうめに	砂糖 でん粉		鰯(いわし)			梅肉(ばいにく)	しょうゆ みりん 塩	
	みそけんちんじる		ごま油	豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	こんにゃく 大根	だし用削り節	幼 444 17.5 小 601 23.5 中 722 28.2
月	はるキャベツのこまつあえ	砂糖	ごま			しょうゆ	きゅうり キャベツ	しょうゆ 酢 塩	
あじさいゼリー	砂糖 水あめ						ぶどう果汁		
15	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 植物油	卵 豆腐		小松菜 人参	たけのこ しいたけ	しょうゆ 塩 和風だし 煮干しだし	
	ちくぜんに	里芋(さといも) 砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう たけのこ 枝豆 こんにゃく ほししいたけ	しょうゆ みりん 塩 昆布だし 酒	幼 443 18.1 小 613 24.4 中 746 29.3
火	キャベツとしらすのこんぶあえ	砂糖	ごま油 ごま		昆布 しらす		キャベツ きゅうり	しょうゆ みりん	

●○ 7日(月) 海藻ミックスは「若布・ふのり・聖若布・昆布・おごのり(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	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 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		
水	ジュース	米 大麦 砂糖	米油	豚肉	昆布 牛乳	人参	ごぼう	しょうゆ 酒 みりん	
	ぎゅうにゅう								
	ぶたにくのかくにふう	でん粉	米油	豚肉			しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒	
	もずくスープ			鶏肉	もずく	人参 葉ねぎ	玉ねぎ しょうが えのきたけ	しょうゆ コシカ オリーブオイル	幼 443 23.2 小 612 31.8 中 745 38.8
水	ゴーヤチャンプルふう		ごま油	鮭油漬け 豆腐 卵 鰹削り節		人参	にがうり きくらげ もやし	塩 しょうゆ コシカ	
木	むぎごはん	米 大麦							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ポークシウマイ	パン粉 でん粉 小麦粉 砂糖 水あめ		豚肉			玉ねぎ しょうが	塩	
	かぼちゃいりマーボーどうふ	砂糖 でん粉	米油 ごま油	豚肉 豆腐 みそ		かぼちゃ 人参	しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ 根深ねぎ	しょうゆ 酒 中華スープ 豆板醤	幼 474 18.6 小 658 25.1 中 804 30.2
木	はるさめサラダ	春雨(はるさめ) 砂糖	米油 ごま油	ハム		人参	きゅうり	酢 塩 しょうゆ	
金	ロールパン	小麦粉 砂糖		ショートニング	脱脂粉乳 牛乳			塩	高幼
	ぎゅうにゅう								
	ホキのカレーあげ	でん粉	米油	ホキ				塩 加-粉 トウモロコシ	
	ミネストローネスープ	じゃが芋 マカロニ		ベーコン		人参 パセリ トマト	玉ねぎ セロリー	しょうゆ コシカ オリーブオイル	幼 472 19.8 小 603 26.0 中 758 32.2
金	キャベツとコーンのソテー		米油				キャベツ とうもろこし ひわ	塩 しょうゆ コシカ	
21	ちゅうかめん	小麦粉							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	しずおかけんさん えだまめコロッケ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンスターチ	菜種油 米油	大豆粉			枝豆	塩 こしょう	
	しおラーメンスープ	でん粉	米油	豚肉	わかめ	人参 小松菜	にんにく しょうが 根深ねぎ きくらげ もやし とうもろこし たけのこ	しょうゆ オリーブ 中華スープ 昆布だし 和風だし 塩 酒 みりん 酢	
21	こメロンのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			きゅうり 子(こ)メロン	塩 しょうゆ 酢 唐辛子	幼 436 16.8 小 602 22.9 中 723 27.1
22	かつおめし	米 大麦 砂糖		鰹(かつお)			しょうが	しょうゆ 酒	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	くろはんべんちやごろうもあげ	でん粉 砂糖 小麦粉	米油	黒(くろ)はんべん (鰻 鱈)		茶(ちや)		醤油 昆布だし 醤油だし みりん 塩	
	おがさまんでんみそしる	じゃが芋		豚肉 豆腐 みそ	わかめ	人参	大根 根深ねぎ しいたけ とうもろこし	酒 だし用削り節	幼 434 20.2 小 601 28.0 中 731 33.9
22	ゆでとうもろこし							塩	
23	むぎごはん	米 大麦							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ゆめさきぎゅうどん	砂糖	米油	牛肉		人参	こんにやく 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	
	わかめのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	大根 えのきたけ	だし用削り節	
23	あげじゃがいものそぼろあえ	じゃが芋 砂糖 でん粉	米油 ごま	鶏肉 大豆		グリーンピース	酒 みりん しょうゆ 和風だし	幼 493 21.0 小 683 28.5 中 835 34.5	
23	ミニトマト					ミニトマト			
24	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 塩 酒	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	はまなごさんあおのりいり あつやきたまこ	でん粉 砂糖	植物油 米油	卵	のり			酢 みりん 醤油 しょうゆ 昆布だし 醤油だし	
	にくじゃが	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	しょうゆ みりん 酒	幼 456 16.7 小 632 22.5 中 770 26.9
24	チンゲンサイのピーナッツあえ		落花生		チンゲン菜		キャベツ もやし	しょうゆ	
25	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 牛乳	茶		塩	
	ぎゅうにゅう								
	しずおかけんさんトマトいり メンチカツ	でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉 コーンスターチ	植物油 米油	豚肉 大豆粉		トマト	玉ねぎ	塩 こしょう トウモロコシ	
	チンゲンサイととうふのスープ			豆腐		人参 チンゲン 菜	玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ コシカ オリーブオイル	幼 498 18.1 小 629 22.9 中 796 28.1
25	みずなのじゃこサラダ		ごま		しらす	人参 水菜	大根 メロン	しょうゆ	
25	アローマメロン								
28	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)				しょうゆ みりん 醤油調味料	
	じゃがいものみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節	幼 466 20.2 小 646 27.4 中 788 33.2
28	こまつなのわふうソテー		ごま油	豚肉		小松菜	キャベツ	塩 しょうゆ みりん	
29	むぎごはん	米 大麦							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	コーンフライ	小麦粉 パン粉 砂糖	ショートニング 植物油 米油	大豆粉			とうもろこし	塩	
	エビとツナのカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	豚脂 米油 パーム油	えび 鮭油漬け 大豆粉	チーズ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	しょうゆ 酒 みりん 加-粉 オリーブオイル	幼 539 18.9 小 751 25.5 中 923 30.7
29	なつみかんサラダ	砂糖	米油				甘夏(あまなつみかん) きゅうり キャベツ	酢 塩 こしょう	
30	タイふうチャーハン	米 大麦	米油	えび 鶏肉		赤パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが	加-粉 塩 酒 しょうゆ カブチ	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	フカのレモンあえ	砂糖 でん粉	米油	フカ(もうかざめ)			レモン果汁	しょうゆ	
	ビーフンスープ	ビーフ		豚肉		にら 人参	しょうが もやし	しょうゆ 中華スープ オリーブオイル こしょう 酒	幼 435 21.0 小 602 28.7 中 732 34.8
30	こまつなときくらげのソテー		米油	焼豚(やきふた)		小松菜	キャベツ きくらげ	しょうゆ	

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I初+ -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I初+ -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)



農林水産省が、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として作成した**食育ピクトグラム**です。  
**6手を洗おう 「食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。」**

