

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 静岡県の味を知ろう

2022. 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 ォ ー ン ク	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	せんい ビタミンC・繊維			
水	ごはん	米(こめ)								浜岡中 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	てづくりメンチカツ	小麦粉(こむぎこ) パン粉	米油(あぶら)	豚肉(ぶたにく) 牛(ぎゅう)肉 大豆(だいず)			玉(たま)ねぎ	塩(しお) こしょう カツ		
	わかめのみそしる			豆腐(とうふ) みそ 油揚(あぶらあげ)	わかめ	人参(にんじん) 葉(は)ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節		
水	ベーコンとじゃがいものカレーソテー	じゃがいも	米油	ベーコン		ピーマン 赤(あか)パプリカ	玉ねぎ えのきだけ	酒 塩 コツメ こしょう カレー粉		幼 581 21.2 小 732 25.8 中 896 31.2
木	ごはん	米								浜岡中 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しんじゅだんご	パン粉 もち米	米油	豚肉 鶏(とり)肉 大豆 卵(たまご)			しょうが 根深(ねぶ)かねぎ ほししいだけ	酒 しょうゆ 塩		
	マーボー豆腐	砂糖(さとう) でん粉(ぶん)	米油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参	しょうが にんにく たけのこ ほししいだけ 根深ねぎ	酒 コツメ ツリ しょうゆ 中華スープ		
木	もやしちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま				もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩		幼 548 24.0 小 685 29.6 中 837 35.6
金	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 (だっしふんにゅう)				塩	浜岡中 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しろみざかなのフライ	パン粉 小麦粉	米油	鱈(たら)					塩 こしょう	
	ミネストローネ	マカロニ	オリーブ油	ウインナー	チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ セロリー キャベツ	トマトチャップ コツメ オリーブ 塩 こしょう ツリ		
金	ジャーマンポテト	じゃがいも	バター	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	塩 こしょう		幼 499 22.7 小 663 31.3 中 816 37.5
月	歯と口の健康週間	ソフトめん	小麦粉						塩	東小 白羽小 御前崎小
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	カミカミたこメンチ	でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	鱈 たこ 大豆	あおさのり		キャベツ 紅(べ)いしょうが	塩 みりん		
	ナポリタンソース	砂糖 小麦粉	油 ラード パーム油	ウインナー 大豆	チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ	トマトチャップ ソース ツリ 塩 こしょう		
月	ごぼうサラダ		ソニック マネズ ごま	鯖油漬(まぐろあぶらつけ)		人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん りんご酢 塩		幼 516 20.7 小 691 27.3 中 866 33.7
火	歯と口の健康週間	げんまいいりひじきごはん	米 玄米(げんまい) 砂糖	米油	油揚げ	ひじき	人参	枝豆(えだまめ)	しょうゆ 酒	池新田幼
	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	カツメ 塩 こしょう		
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 塩		幼 485 20.9 小 620 27.8 中 746 32.5
水	歯と口の健康週間	ごはん	米							白羽幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鱈(いわし)				しょうゆ 酒 みりん		
	いなかじる	じゃがいも		豆腐 みそ		人参	大根(だいこん) 根深ねぎ	だし用削り節		
水	くきわかめのきんぴら	砂糖	米油 ごま ごま油	さつま揚げ	茎(き)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		幼 516 19.8 小 645 24.1 中 782 28.4
木	歯と口の健康週間	むぎごはん	米 大麦							北こ
	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	トマトチャップ しょうゆ オリーブ 酒		
	ワンタンスープ	ワンタン	ごま油	豚肉		人参 チンゲン菜(さい)	しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ ほししいだけ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ ツリ こしょう		
木	きりほしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油		小松菜 人参	切り(きり)干(ほ)し大根 もやし	しょうゆ 酢 塩		幼 478 20.2 小 598 24.8 中 719 29.6	
金	歯と口の健康週間	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		レーズン	塩	高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークチャップ	でん粉 砂糖	米油	豚肉			りんご	塩 こしょう トマトチャップ ソース		
	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	セロリー 玉ねぎ にんにく	塩 こしょう コツメ オリーブ ツリ		
金	ひじきサラダ	砂糖	米油		ひじき チーズ		キャベツ とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 酢		幼 457 21.0 小 625 27.6 中 788 33.9
月	入梅献立	ごはん	米							池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのうめに	砂糖 でん粉		鱈			梅肉(ばいにく)	しょうゆ みりん 塩		
	いり豆腐	砂糖	米油	卵 豆腐 鶏肉		人参 葉ねぎ	たけのこ 玉ねぎ ほししいだけ しょうが	酒 しょうゆ 和風だし 昆布だし		
月	チンゲンサイのわふうソテー		ごま油 ごま	豚肉		チンゲン菜	キャベツ	塩 しょうゆ みりん		幼 467 20.1 小 589 25.6 中 712 30.6
火	歯と口の健康週間	むぎごはん	米 大麦							池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にこみたまご			卵				しょうゆ みりん		
	えびとツナのカレー	じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	えび 鯖油漬(け) 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ツリ ソース トマトチャップ 塩 ツリ カレー粉 香辛料		
火	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		幼 577 25.8 小 705 30.6 中 861 36.6
水	歯と口の健康週間	ごはん	米							池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やきぎょうざ	でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂(とんし) 大豆油	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩		
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草(そう)	とうもろこし 玉ねぎ	中華スープ ツリ 塩 こしょう しょうゆ		
水	ホイコーロー		米油 ごま油	豚肉		人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	酒 塩 こしょう ツリ しょうゆ ツリ ツリ		幼 477 18.1 小 605 22.3 中 734 26.9

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			
16 木	うめちりごはん	米 大麦 砂糖 でん粉			しらす		梅(うめ)	しょうゆ 酒 塩 昆布1枚	○	幼 513 22.0 小 638 27.3 中 778 32.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのきのみあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生(らっかせい) ごま くるみ	鯖(さわら)				しょうゆ 酒 みりん		
	たまねぎのみそしる			豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		
	チンゲンサイのいそかあえ				のり	チンゲン菜	もやし	しょうゆ		
17 金	かくがたしょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	高松幼
	メイプルジャム	水あめ 砂糖 メイプルシロップ			寒天(かんてん)					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナオムレツ	小麦粉 砂糖	大豆油	卵 鯖油漬け				酢 塩 鰹だし		
	ポークビーンズ	じゃがいも 砂糖 ひよこ豆(まめ) 金時(きんとき)豆	米油	豚肉 大豆		人参 グリンピース トマト	玉ねぎ マッシュルーム	ワイン 塩 こしょう トマトチャップ 酢 ソース		
	おなかすっきりサラダ	砂糖	ごま ごま油				キャベツ きゅうり こんにゃく	しょうゆ 酢		
20 月	うどん	小麦粉						塩	○	白羽幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	こうやどうふといかのおこのみあげ	砂糖 でん粉	米油	高野(こうや)豆腐 いか	青(あお)のり		しょうが にんにく	しょうゆ 和風だし 塩		
	カレーなんばんじる	小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	豚肉 油揚げ 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しめじ 根深ねぎ りんご	酒 和風だし ソース チキンスープ トマトチャップ 塩 加-粉 香辛料		
	ゆでとうもろこし						とうもろこし	塩		
21 火	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 塩 酒	○	幼 505 18.4 小 632 22.6 中 761 26.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はまなこさんあおのりいたまごやき	砂糖 でん粉	大豆油 菜種(なたね)油	卵	生(なま)のり			酢 みりん 鰹だし しょうゆ 塩 昆布1枚		
	にくじゃが	じゃがいも 砂糖	米油	豚肉		人参 グリンピース	玉ねぎ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん		
	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	しょうゆ		
22 水	むぎごはん	米 大麦							○	幼 531 20.7 小 665 25.5 中 812 30.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ゆめさきぎゅうどんのく	砂糖	米油	牛(ぎゅう)肉		人参	こんにゃく 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	えのきたけ 玉ねぎ	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 ごま	鶏肉 大豆		グリンピース		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
23 木	かつおめし	米 大麦 砂糖		鰹(かつお)			しょうが	しょうゆ 酒	○	幼 450 21.5 小 565 27.8 中 679 33.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	くろはんべんのちゃごろもあげ	小麦粉	米油	黒(くろ)はんべん			茶(ちゃ)			
	おがさまてんみそしる	じゃがいも		豚肉 豆腐 みそ		人参 小松菜	大根 根深ねぎ 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		しらす 塩昆布(しおこんぶ)		キャベツ きゅうり	塩		
24 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 516 18.1 小 603 27.7 中 725 33.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しずおかけんさんだいすコロッケ	じゃがいも 砂糖 マッシュポテト 米粉 パン粉 小麦粉	大豆油 米油	大豆			玉ねぎ	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	やさいととうふのスープ			豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ とうもろこし	ワイン 塩 こしょう コッソリ		
	みずなのごまじゃこサラダ		ごま		しらす	水菜(みずな) 人参	キャベツ	しょうゆ		
ミニトマト					ミニトマト					
27 月	ごはん	米							○	幼 494 19.4 小 613 23.4 中 745 28.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ピビンバ	砂糖	米油	豚肉			ほししいたけ こんにゃく にんにく	酒 チヂョリ しょうゆ みりん		
	たまごとはるさめのスープ	春雨(はるさめ)		卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ	チキンスープ 中華スープ 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		
28 火	ごはん	米							○	幼 506 19.6 小 629 23.9 中 745 28.0
	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		
	とりだんごしる	小麦		豆腐 みそ 鶏団子(だんご)		人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節 酒		
	こメロンのそくせきづけ		ごま				子メロン キャベツ	青じそドレッシング 塩		
29 水	タイふうチャーハン	米 大麦	米油	えび 鶏肉		パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが	加-粉 塩 酒 しょうゆ カツラー	○	幼 494 23.6 小 623 29.3 中 755 35.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	フカのレモンあえ	でん粉 砂糖	米油	フカ(もうかざめ)			レモン果汁(かじゅう)	しょうゆ		
	とりにくとやさいのスープ			鶏肉 豆腐		人参 なら	玉ねぎ ほししいたけ レモン果汁	中華スープ 酢 塩 こしょう しょうゆ		
	ビーフンソテー	ビーフン	米油	豚肉		人参 ピーマン	にんにく もやし たけのこ キャベツ	塩 こしょう 中華スープ しょうゆ 加-粉		
30 木	ごはん	米							○	幼 519 23.6 小 651 29.3 中 785 35.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ごもくあつやきたまご	砂糖 でん粉	大豆油	卵		人参 ほうれん草	しいたけ ねぎ 甘酢(あま酢)しょうが	しょうゆ みりん 酢 魚介だし 昆布だし 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 ごぼう	だし用削り節		
	だいずのいそに	砂糖	米油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I食¹-650kcalたんぱく質21~33g 中学生I食²-830kcal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。