

# 令和6年6月 学校給食予定献立表 (小学校)

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
3月	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	★コロケ	大豆		にんじん・かぼちゃ・枝豆	たまねぎ	じゃがいも・小麦粉・砂糖・パン粉・でんぶん	油	塩・ソース	682	22.0
	ぶたにくのきんぴら	ぶた肉		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	油・ごま・ごま油	※和風だし・しょうゆ		
とうふのすましじる	とり肉・とうふ・なた		にんじん・小ねぎ	たまねぎ			かつおだし・塩・しょうゆ			
4火	むぎごはん			～だ液パワー～		米・麦				
	牛乳		牛乳							
	さげのばいにくソースがけ	さげ・かつお節		小ねぎ	梅・りんご	さとう		酒・みりん・しょうゆ	628	30.4
	ひじきのサラダ	ハム	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・塩		
みそちゃんこじる	とり肉・油あげ・とうふ・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ・しょうが	こんにやく	油	かつおだし・しょうゆ			
5水	むぎごはん			～よく噛んで食べよう～		米・麦				
	牛乳		牛乳							
	ぶたにくのねぎしおいため	ぶた肉			にんにく・しょうが・切干大根・長ねぎ	しらたき	油・ごま・ごま油	※中華だし・酒・塩・こしょう	626	23.6
	くわかめサラダ		きわかめ	にんじん	きゅうり・もやし・えのきたけ		※韓国ナムルドレッシング			
ごもくちゅうかスープ	※肉団子		にんじん・チンゲンサイ	きゅうり・たまねぎ・たけのこ	でんぶん	油	※中華だし・塩・しょうゆ・こしょう			
6木	むぎごはん			～ビタミンAをとろう～		米・麦				
	牛乳		牛乳							
	★あかうおのカレーたつた	赤魚			しょうが	でんぶん	油	酒・しょうゆ・カレー粉	632	24.2
	にんじんサラダ	チキン油漬		にんじん	きゅうり・キャベツ・レモン果汁	さとう	油	酢・塩・こしょう		
かぼちゃのみそじる	とうふ・油あげ・みそ		にんじん・かぼちゃ	たまねぎ・長ねぎ			かつおだし			
7金	むぎごはん			～カルシウムとビタミンDをとろう～		米・麦				
	牛乳		牛乳							
	あつやきたまご	卵				さとう	油	酢・しょうゆ・さぼエキス・昆布エキス・塩	633	27.1
	ちりめんじゃこあえ		ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ・酢		
こおりとうふのもの	とり肉・凍りとうふ		にんじん・さやいんげん	干しいたけ・大根	さといも・さとう		※和風だし・しょうゆ・みりん			
10月	ごはん			～ビタミンCをとろう～		米				
	牛乳		牛乳							
	★たらのレモンソースがけ	たら			レモン果汁	でんぶん・さとう	油	酒・しょうゆ	660	24.8
	キャベツのおかかマヨネーズあえ	かつお節		にんじん	キャベツ・きゅうり		※卵なしマヨネーズ	しょうゆ		
こまつなのみそじる	油あげ・みそ		にんじん・小松菜	たまねぎ	じゃがいも		かつおだし			
11火	むぎごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	わふうたまねぎハンバーグ	※ハンバーグ			にんにく・たまねぎ		油	しょうゆ・酒・みりん・酢	653	23.9
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり		※和風クリーミードレッシング			
さわにわん	ぶた肉・とうふ		にんじん	ごぼう・干しいたけ・たけのこ・えのきたけ・長ねぎ			かつおだし・酒・塩・しょうゆ・こしょう			
12水	こめこパン					米粉パン				
	牛乳		牛乳							
	★しるみざかなフリッター	ほき				※天ぷら粉	油	※香草ミックス	632	30.2
	ハムのマリネ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
シェルマカロニスープ	とり肉		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・マカロニ	油	※洋風だし・塩・しょうゆ・こしょう・パセリ粉			
13木	むぎごはん			～ちさんちしょうメニュー～		米・麦				
	牛乳		牛乳							
	のむヨーグルト		飲むヨーグルト			さとう	油	ゆずこしょう・しょうゆ・酢	615	23.6
	とりにくゆずしょうゆやき	とり肉		にら・にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・酢		
にらともやしのサラダ			にんじん・小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	でんぶん		かつおだし・しょうゆ・塩			
かきたまじる	とうふ・卵									
14金	わかめうどん	とり肉・なたと・油あげ	わかめ	にんじん	たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ	ソフトめん		かつおだし・みりん・しょうゆ・塩		
	牛乳		牛乳						600	23.3
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり	さとう	※ごまクリーミードレッシング	しょうゆ・酢・からし		
	あじさいゼリー				ぶどう	さとう				
17月	ごはん			日本味めぐり～えひめけん～		米				
	牛乳		牛乳							
	★ぶりのガーリックしょうゆがけ	ぶり			にんにく	でんぶん・さとう	油	酒・みりん・しょうゆ	683	25.5
	じゃこてんのしおこんぶあえ	じゃこ天・さつまあげ	塩昆布	小松菜・にんじん	もやし			かつおだし・みりん・酒・しょうゆ・塩		
いもたき	とり肉・厚あげ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	※いも団子・さといも・さとう	油				
18火	むぎごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	ぎょうざ	とり肉・ぶた肉・大豆		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・でんぶん・もち米・さとう	油・ごま油	塩・酒・オイスターソース・しょうゆ	635	23.9
	パンパンジーサラダ	チキン油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり		※棒々鶏ドレッシング			
はるさめスープ	ぶた肉		にんじん・チンゲンサイ	もやし	春雨		※中華だし・塩・しょうゆ・こしょう			

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
19 水	むぎごはん			～美味(おい)しおメニュー～		米・麦			640	23.3
	牛乳		牛乳							
	★にしんのいそかあげ	にしん	青のり		しょうが	でんぷん	油	しょうゆ・酒		
	からしあえ			にんじん	キャベツ・もやし・きゅうり			しょうゆ・からし		
20 木	しょうがとんじる	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ・しょうが	こんにやく	油	かつおだし	675	20.8
	トマトカレーライス	ぶた肉		にんじん・トマト水煮・グリーンピース	にんにく・しょうが・たまねぎ	米・麦・じゃがいも	油	※カレールウ		
	牛乳		牛乳							
	キャベツのつぶマスタードサラダ	チーズ		にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン	さとう	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう・粒マスタード		
21 金	むぎごはん			～夏至メニュー～		米・麦			687	26.6
	牛乳		牛乳							
	さばのしおやき	さば						塩		
	わかめサラダ	ハム	わかめ	にんじん	もやし・きゅうり			※和風ごまドレッシング		
24 月	とうがんとくいだんこのみそしる	※肉団子・とうふ・みそ		にんじん	たまねぎ・干しいたけ・とうがん・長ねぎ			かつおだし	636	26.9
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	★いかのねぎソースがけ	いか			長ねぎ	でんぷん・さとう	油・ごま油	酢・しょうゆ		
25 火	ツナサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン果汁	さとう	油	酢・しょうゆ	646	26.2
	やさいのわふうしょうがスープ	ぶた肉		にんじん・小ねぎ	ごぼう・大根・まいたけ・干しいたけ・しょうが		油	かつおだし・しょうゆ・みりん・塩		
	むぎごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
26 水	いわしのおかかになら	いわし・かつお節			しょうが・梅干し	さとう		しょうゆ	624	27.1
	はるさめサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨		※卵なしマヨネーズ・油		
	にらのスタミナみそしる	ぶた肉・みそ		にんじん・にら	もやし		油	酢・塩・こしょう かつおだし・一味唐辛子		
	くるパン			世界の料理～イタリア～		黒パン				
27 木	★ミラ/ふうチキンカツレツ	※チキンカツレツ		トマト水煮	にんにく・たまねぎ		油・オリーブ油	塩・バジル粉	668	27.3
	ぎよかいのマリネ	いか・たこ		ブロッコリー・赤ピーマン	きゅうり・黄ピーマン		オリーブ油	酢・塩・こしょう		
	ミネストラ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・さやいんげん	セロリ・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	油	※洋風だし・塩・こしょう		
	むぎごはん			～認定農業者 藤田さんのじゃがいも～		米・麦				
28 金	牛乳		牛乳						633	26.5
	ほっけのしおこうじやき	ほっけ						塩こうじ・塩		
	チキンサラダ	チキン油漬け		にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	油	酢・しょうゆ		
	じゃがいものうまに	ぶた肉		にんじん・グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも・しらたき・さとう	油	※顆粒かつおだし・しょうゆ		
にくみそうどん	ぶた肉・大豆・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・もやし・コーン	ソフトめん	油	※みそラーメンの素・しょうゆ	644	25.4	
牛乳		牛乳								
こんにやくサラダ	かまぼこ		にんじん	きゅうり・キャベツ	サラダ用こんにやく・さとう	ごま・ごま油	酢・しょうゆ			
ヨーグルト		ヨーグルト								

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均)

- ・和風だし (かつお節・昆布・しいたけ・砂糖・油)
- ・中華だし (塩・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・こしょう・トマトエキスパウダー)
- ・韓国ナムドレッシング (酢・ごま油・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・ごま・昆布エキスパウダー・こしょう)
- ・肉団子 (鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・油・大豆・でんぷん・砂糖・しょうゆ・塩・みりん)
- ・卵なしマヨネーズ (油・酢・塩・砂糖・大豆)
- ・ハンバーグ (鶏肉・大豆・たまねぎ・パン粉・牛脂・ワイン・油・しょうゆ・砂糖・塩)
- ・和風クリーミードレッシング (油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節エキス)
- ・天ぷら粉 (小麦粉・塩・でんぷん・パンクインパウダー・卵黄)
- ・香草ミックス (コーン・塩・にんにく・でんぷん・こしょう・パプリカ・セージ・パセリ・レモンパウダー・タラゴン・ディルウィード)
- ・洋風だし (砂糖・塩・大豆・豚脂・でんぷん・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・ごまクリーミードレッシング (ごま油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩)
- ・いも団子 (じゃがいも・小麦粉・塩・油)
- ・棒々鶏ドレッシング (ごま油・砂糖・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチュジャン・ラー油)
- ・カレールウ (小麦粉・砂糖・カレー粉・油・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマト・塩・チキンエキス・チャツネ・ワイン・大豆・りんご・でんぷん・しょうゆ・昆布エキス)
- ・和風ごまドレッシング (ごま油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・チキンカツレツ (鶏肉・パン粉・小麦粉・塩・油・でんぷん)
- ・顆粒かつおだし (かつお節・昆布)
- ・みそラーメンの素 (みそ・塩・豚脂・にんにく・しょうが・オニオンエキス・ごま・ごま油・唐辛子)