

令和4年6月分学校給食予定献立表(B)



銚田市立銚田学校給食センター

日	曜	こんだて	体をつくるもとなる食べもの	ねつや力のもとなる食べもの	体のちょうしをととのえる食べもの	小学校	中学校	備 考			
						エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量				
1	水	主食	ドックパン	パン		736	838				
		主菜	フランクフルト	ぶたにく	さとう		27.0		31.5		
		副菜	チキンサラダ	とりにく	マヨネーズ	きゃべつ きゅうり にんじん	36.3		40.4		
		他	ジュリエンスープ	ベーコン		きゃべつ たまねぎ エリンギ パセリ	3.3		4.1		
2	木	主食	ごはん	ごはん		683	849	銚田の日 献立			
		主菜	ハヤシライス	ぶたにく	じゃがいも ねぎ しょうが しょうゆ	にんじん マッシュルーム グリンピース トマト	21.3		25.3		
		副菜	コーンサラダ		あぶら さとう	きゃべつ フロccoliリー とうもろこし にんじん りんご	21.6		24.6		
		他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		メロン	3.2		3.9		
3	金	主食	ごはん	ごはん		646	782				
		主菜	アジフライ	あじ	パンこ ごまごみ しょうゆ		24.6		28.3		
		副菜	だいこんサラダ	だいこん	あぶら さとう	だいこん きゃべつ きゅうり りんご	19.0		20.0		
		他	きつじり	とりにく しょうゆ	みそ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう	3.3		3.7		
6	月	主食	ごはん	ごはん		635	773				
		主菜	あかうおさいきょうやき	あかうお	みそ	さとう	27.6		32.8		
		副菜	いそあえ	のり			13.0		14.2		
		他	とりにく	みそ		パンこ でんぷん さとう	2.8		3.3		
7	火	主食	ごはん	ごはん		735	943	かみかみ 献立			
		主菜	チキンたつたあげ	とりにく	ごまごみ しょうゆ	にんにく	25.4		32.2		
		副菜	かみかみサラダ	ごま	あぶら	ごぼう れんこん えだまめ にんじん	28.3		34.5		
		他	なめこじり	とらふ	あぶらあげ	みそ	なめこ		3.1	3.9	
8	水	主食	ごはん	ごはん		740	937				
		主菜	しろうみぎかなのこうそうフライ	たら	パンこ しょうゆ		28.1		35.1		
		副菜	まめとツナのサラダ	ツナ だいす	みそ	ごま しょうゆ	27.1		33.9		
		他	ポトフ	じゃがいも		きゃべつ えだまめ にんじん しょうが	4.0		4.6		
9	木	主食	ごはん	ごはん		589	722				
		主菜	あつやきだまご	だまご	しょうゆ		23.5		26.9		
		副菜	わかめサラダ	わかめ		にんじん しょうゆ	15.7		16.4		
		他	ぶたにく	しょうゆ	みそ	さとう	2.5		2.8		
10	金	主食	ごはん	ごはん		647	812				
		主菜	ホークカレー	ぶたにく	しょうゆ	しょうゆ	20.4		24.2		
		副菜	グリーンサラダ		あぶら	さとう	20.5		23.4		
		他	きゅうにゅう	きゅうにゅう		きゃべつ フロccoliリー きゅうり りんご	2.9		3.4		
13	月	主食	ソフトめん(にくみそうどん)	ソフトめん		700	837				
		主菜	コーンしゅうまい(幼小中職2個)	ぶたにく とりにく	ごまごみ しょうゆ	さとう	25.8		30.5		
		副菜	だいこんとハムのごますえ	ハム	あぶら	さとう	18.7		22.0		
		他	にくみそ	しょうゆ		さとう	3.9		4.8		
14	火	主食	ごはん	ごはん		661	787				
		主菜	さきみフライ	とりにく	パンこ しょうゆ	でんぷん しょうゆ	24.7		27.1		
		副菜	みずなサラダ	みずな	あぶら	さとう	19.6		20.6		
		他	だいこんのみそじり	とらふ	みそ	あぶら	しょうゆ		1.8	1.9	
15	水	主食	ごはん	ごはん		634	755				
		主菜	バーガーパン(フィレオチキンバーガー)	とりにく	ごまごみ しょうゆ	パンこ しょうゆ	31.6		36.3		
		副菜	フィレオチキン				21.8		24.4		
		他	きゃべつ	しょうゆ		きゃべつ	3.4		4.3		
16	木	主食	ごはん	ごはん		678	826				
		主菜	きょうざ(幼小中職2個)	ぶたにく とりにく	ごまごみ しょうゆ	さとう	29.1		34.2		
		副菜	ハンパシラダ	ぶたにく	みそ		あぶら		さとう	22.7	25.1
		他	ちゅうかどん	ぶたにく	うすらたまご		でんぷん しょうゆ		1.9	2.2	
17	金	主食	ごはん	ごはん		692	734				
		主菜	さけのしおやき	さけ			27.8		31.3		
		副菜	きんぴらごぼう	ぶたにく	しょうゆ	しょうゆ	17.1		18.3		
		他	けんちんじり	とらふ	あぶら	しょうゆ	2.0		2.5		
20	月	主食	ごはん	ごはん		656	851				
		主菜	さばのみそじり	さば	みそ		28.2		35.6		
		副菜	ほうれんそうのわふうあえ	ほうれんそう			さとう		24.0	29.0	
		他	のっぺいじり	ぶたにく	しょうゆ		さとう		2.5	3.1	
21	火	主食	ごはん	ごはん		618	753				
		主菜	さんま	さんま			28.7		32.4		
		副菜	きゃべつとたくあんのあえもの	とらふ	ぶたにく	みそ	しょうゆ		18.5	19.5	
		他	とんじり	とらふ	しょうゆ		3.4		4.1		
22	水	主食	ごはん	ごはん		636	805				
		主菜	ミートボール(幼小中職2個)	とりにく	しょうゆ	しょうゆ	23.4		29.7		
		副菜	アスパラとハムのサラダ	ハム	ベーコン		あぶら		さとう	24.1	29.4
		他	やさしいスープ	じゃがいも			3.2		4.1		
23	木	主食	ごはん	ごはん		627	779				
		主菜	やきにく	ぶたにく	みそ		23.6		28.8		
		副菜	ナムル	なます			ごま しょうゆ		13.9	15.5	
		他	わかめスープ	わかめ	とりにく		しょうゆ		2.6	3.7	
24	金	主食	ごはん	ごはん		683	879				
		主菜	キャベツメンチカツ	ぶたにく とりにく	しょうゆ	しょうゆ	26.6		33.2		
		副菜	のりすあえ	ツナ	のり		23.5		28.4		
		他	すいとんじり	とりにく	あぶら	しょうゆ	2.2		2.8		
27	月	主食	ごはん	ごはん		673	806				
		主菜	ちゅうかめん(ジャージャーめん)	ちゅうかめん			29.1		34.6		
		副菜	はるまき	ぶたにく	しょうゆ	しょうゆ	25.6		29.5		
		他	にくみそ	しょうゆ		さとう	3.4		4.1		
28	火	主食	ごはん	ごはん		666	803				
		主菜	ホキたつたあげねぎソース	ホキ	しょうゆ	しょうゆ	32.2		35.8		
		副菜	なめたけあえ	なめたけ			さとう		19.0	20.1	
		他	かきたまじり	たまご	しょうゆ		3.2		4.0		
29	水	主食	ごはん	ごはん		762	974				
		主菜	レモンパスタチキン(幼小2個 中職3個)	とりにく	しょうゆ	しょうゆ	25.7		32.7		
		副菜	イタリアンサラダ	ベーコン			あぶら		32.7	41.7	
		他	コーンスープ	ぶたにく	しょうゆ	しょうゆ	3.7		4.5		
30	木	主食	ごはん	ごはん		640	810				
		主菜	とうふハンバーグおろしソース	とらふ	しょうゆ	しょうゆ	25.0		31.9		
		副菜	うめあえ	うめ			21.1		21.8		
		他	どさんこじり	ぶたにく	とらふ	わかめ	みそ		3.0	4.1	

\*ただし、こんぱくはエネルギーにはなりません。

注：B献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小  
旭中・銚一附属中に配布しています。  
献立は事情により変更する場合がありますのでご了承ください。

献立表は銚田市のHPでもご覧いただけます。  
<http://www.city.hokota.lg.jp/page/page002045.html>



銚田市は鹿島アン  
トラースのホーム  
タウンです。

©1996 K.A.F.C