

# 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 | 献立 | 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<br>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 | たまねぎ 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                |                  |                    |                                | 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 しょうゆ       |                                | 24.6                     | 28.3              |            |
|    |   | 副菜 | だいこんサラダ               | ハム               | 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 あぶらあげ 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                 |                                | 27.6                     | 32.8              |            |
|    |   | 副菜 | いそあえ                  | のり               |                    |                                | 13.0                     | 14.2              |            |
|    |   | 他  | きゅうにゅう                | 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<br>献立 |
|    |   | 主菜 | チキンたつたあげ              | とりにく             | ごまご でんぷん さとう あぶら   | 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  | なめこじる                 | とうふ あぶらあげ みそ     |                    | なめこ ながねぎ                       | 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 あぶら            | パプリカ                           | 28.1                     | 35.1              |            |
|    |   | 副菜 | まめとツナのサラダ             | ツナ だいす みそ        |                    | きゃべつ えだまめ にんじん しょうが            | 27.1                     | 33.9              |            |
|    |   | 他  | ポトフ                   | ウィンナー            |                    | じゃがいも                          | 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               | たまご              | さとう あぶら            |                                | 23.5                     | 26.9              |            |
|    |   | 副菜 | わかめサラダ                | わかめ              |                    |                                | 15.7                     | 16.4              |            |
|    |   | 他  | ぶたにくとやさいのうまに          | ぶたにく             | さとう                | さとう                            | だいこん にんじん ごぼう            | 2.5               |            |
| 10 | 金 | 主食 | ごはん                   |                  | ごはん                |                                | 647                      | 812               |            |
|    |   | 主菜 | ホークカレー                | ぶたにく だっしふんにゅう    |                    | じゃがいも ごまご さとう あぶら              | 20.4                     | 24.2              |            |
|    |   | 副菜 | グリーンサラダ               |                  | あぶら さとう            | きゃべつ フロccoliリー きゅうり りんご        | 20.5                     | 23.4              |            |
|    |   | 他  | きゅうにゅう                |                  |                    |                                | 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 でんぷん 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 ごま                     | 18.7                     | 22.0              |            |
|    |   | 他  | にくみそスープ               | ぶたにく みそ          |                    | さとう                            | きゃべつ ちりめん ながねぎ だけのこ しょうが | 3.9               |            |
| 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 ごまご でんぷん あぶら   |                                | 24.7                     | 27.1              |            |
|    |   | 副菜 | みずなサラダ                | さつまいも ごま あぶら さとう |                    | きゃべつ みずな れんこん                  | 19.6                     | 20.6              |            |
|    |   | 他  | だいにのみそじる              | とうふ みそ あぶらあげ     |                    | だいこん ながねぎ                      | 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 でんぷん パンこ あぶら   |                                | 31.6                     | 36.3              |            |
|    |   | 副菜 | フィレオチキン               |                  |                    |                                | 21.8                     | 24.4              |            |
|    |   | 他  | きゃべつ                  | ウィンナー            |                    | 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 あぶら                        | 29.1                     | 34.2              |            |
|    |   | 副菜 | ハンパシラダ                | とりにく みそ          |                    | あぶら さとう ごま                     | 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 あぶら さとう                   | 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             | しらたき さとう あぶら ごま    |                                | 17.1                     | 18.3              |            |
|    |   | 他  | けんちんじる                | とうふ あぶらあげ        |                    | さとう                            | だいこん にんじん ごまつな ごぼう       | 2.0               |            |
| 20 | 月 | 主食 | ごはん                   |                  | ごはん                |                                | 656                      | 851               |            |
|    |   | 主菜 | さばのみそに                | さば みそ            |                    | さとう でんぷん                       | 28.2                     | 35.6              |            |
|    |   | 副菜 | ほうれんそうのわふうあえ          | かまぼこ             |                    | さとう                            | 24.0                     | 29.0              |            |
|    |   | 他  | のっぺいじる                | ぶたにく とうふ         |                    | さとう                            | 2.5                      | 3.1               |            |
| 21 | 火 | 主食 | ごはん                   |                  | ごはん                |                                | 618                      | 753               |            |
|    |   | 主菜 | さんまに                  | さんま              |                    | さとう                            | 28.7                     | 32.4              |            |
|    |   | 副菜 | きゃべつとたくあんのあえもの        | ごま               |                    |                                | 18.5                     | 19.5              |            |
|    |   | 他  | とんじる                  | とうふ ぶたにく みそ      |                    | じゃがいも こんにゃく                    | 3.4                      | 4.1               |            |
| 22 | 水 | 主食 | ごはん                   |                  | ごはん                |                                | 636                      | 805               |            |
|    |   | 主菜 | ミルクパン                 |                  | パン                 |                                | 23.4                     | 29.7              |            |
|    |   | 副菜 | ミートボール(幼小中職2個)        | とりにく             | パンこ さとう あぶら        |                                | 24.1                     | 29.4              |            |
|    |   | 他  | アスパラとハムのサラダ           | ハム ベーコン          |                    | あぶら さとう                        | 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          |                    | さとう ごまあぶら ごま                   | 23.6                     | 28.8              |            |
|    |   | 副菜 | ナムル                   | わかめ とりにく         |                    | ごま ごまあぶら                       | 13.9                     | 15.5              |            |
|    |   | 他  | わかめスープ                | わかめ              |                    |                                | 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        |                    | パンこ ごまご あぶら さとう                | 26.6                     | 33.2              |            |
|    |   | 副菜 | のりすあえ                 | ツナ のり            |                    |                                | 23.5                     | 28.4              |            |
|    |   | 他  | すいとんじる                | とりにく あぶらあげ       |                    | ごまご でんぷん                       | 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 だいす         |                    | でんぷん ごまあぶら さとう あぶら             | 25.6                     | 29.5              |            |
|    |   | 他  | にくみそ                  |                  |                    | さとう ごま ごまあぶら                   | 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               |                    | でんぷん あぶら さとう                   | 32.2                     | 35.8              |            |
|    |   | 副菜 | なめたけあえ                | たまご とうふ          |                    | さとう                            | 19.0                     | 20.1              |            |
|    |   | 他  | かきたまじる                | たまご とうふ          |                    | でんぷん                           | 3.2                      | 4.0               |            |
| 29 | 水 | 主食 | ごはん                   |                  | ごはん                |                                | 762                      | 974               |            |
|    |   | 主菜 | バターロール                |                  | パン                 |                                | 25.7                     | 32.7              |            |
|    |   | 副菜 | レモンパプリカチキン(幼小2個 中職3個) | とりにく             | ごまご でんぷん さとう あぶら   |                                | 32.7                     | 41.7              |            |
|    |   | 他  | イタリアンサラダ              | ベーコン             |                    | あぶら さとう                        | 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        | とりにく とうふ         |                    | パンこ ごまご さとう                    | 25.0                     | 31.9              |            |
|    |   | 副菜 | うめあえ                  | ぶたにく とうふ わかめ みそ  |                    | じゃがいも あぶら パター                  | 21.1                     | 21.8              |            |
|    |   | 他  | どさんこじる                |                  |                    |                                | 3.0                      | 4.1               |            |

\*ただし、こんにゃ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