

令和5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	体をつくるとなる食べもの	ねつや力のもとなる食べもの	体のちよよしをどとえる食べもの	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	木	主食	ごはん (ハヤシライス)	こめ					
		主菜	ハヤシシルウ	ぶたにく	じゃがいも ことぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ じんじん マッシュルーム グリンピース トマト	686	852	銚田の日 献立 (メロン)
		副菜	コーンサラダ		ごま あぶら さとう みずあめ	ごぼう プロッコリー どうもろこし じんじん	21.1	25.1	
		他	きゅうにゅう メロン	ぎゅうにゅう		メロン	23.0	25.9	
					3.0	3.6			
2	金	主食	ごはん	こめ					
		主菜	きゃべつメンチ	ぶたにく とりにく だいず	パンこ ことぎこ あぶら さとう でんぷん	きゃべつ	657	809	
		副菜	いそべあえ	のり		ごぼう ほうれんそう もやし	23.5	27.4	
		他	きゅうにゅう	どりにく あぶらあげ みそ	さつまいも	じんじん だいにん ながねぎ ごぼう	20.8	23.6	
5	月	主食	ごはん	こめ					
		主菜	ほっけのしおやき	ほっけ			607	758	
		副菜	ぶたにくしらたきのいためもの	ぶたにく	しらたき さとう ごま あぶら	じんじん ながねぎ しょうが じんにく	30.6	35.7	
		他	きゅうにゅう	どうぶ あぶらあげ みそ		たまねぎ ちんげんさい じんじん	17.0	19.6	
6	火	主食	ごはん	こめ					
		主菜	なんこついりつくだねおろしソース	どりにく	パンこ さとう ことぎこ	たまねぎ だいにん りんご	688	824	
		副菜	かみかみサラダ	こんぶ	ごま あぶら さとう みずあめ	ごぼう れんこん えだまめ じんじん	24.3	27.9	
		他	きゅうにゅう	どうぶ あぶらあげ みそ		なめこ こまつな ながねぎ	25.7	27.5	
7	水	主食	はちみつパン	パン	はちみつ				
		主菜	ワインナー	ワインナー			640	774	
		副菜	チキンサラダ	どりにく	ノンエッグマヨネーズ	きゃべつ えだまめ じんじん	26.5	31.7	
		他	きゅうにゅう	どりにく	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ じんじん パセリ	25.0	28.6	
8	木	主食	ごはん	こめ					
		主菜	さきみフライ	どりにく	パンこ ことぎこ でんぷん あぶら	りんご	644	799	
		副菜	ごまあえ	さとう ごま		もやし ほうれんそう じんじん	26.6	30.1	
		他	きゅうにゅう	みそ	じゃがいも	たまねぎ ちんげんさい ながねぎ	18.9	22.2	
9	金	主食	ごはん	こめ					
		主菜	はるまき	どりにく	ことぎこ あぶら はるまき さとう	たまねぎ きゃべつ じんじん もやし たけのこ	654	787	
		副菜	ちゅうかあえ	ハム	さとう ごま ごまあぶら	きゃべつ きゅうり じんじん	18.9	22.3	
		他	きゅうにゅう	どりにく	ことぎこ ごまあぶら	もやし ながねぎ じんじん ほうれんそう しょうが	23.1	24.3	
12	月	主食	ちゅうかめん (ちゃんぽんめん)	ソフトめん					
		主菜	ミニあんまん	あんま			709	817	
		副菜	ナムル	ことぎこ さとう みずあめ こめこ ラード		ほうれんそう もやし じんじん	24.1	28.3	
		他	きゅうにゅう	ぶたにく なたこ にゅう	でんぷん あぶら さとう	きゃべつ もやし ながねぎ じんじん じんにく	15.6	17.3	
13	火	主食	ごはん	こめ					
		主菜	ちくわのいそべやき	ちくわ あおさ	ことぎこ でんぷん さとう あぶら		624	773	
		副菜	おひたし	どうぶ ぶたにく	しらたき さとう あぶら	きゃべつ ほうれんそう じんじん	23.8	27.9	
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ほくさい たまねぎ じんじん ながねぎ しいたけ	20.3	22.7	
14	水	主食	バターロール	パン	バター				
		主菜	なすとトマトのポテトカップグラタン	おから	じゃがいも こめ みずあめ さとう	なす トマト たまねぎ りんご じんじん じんにく	635	748	
		副菜	プロッコリーとカリフラワーのサラダ	あぶら さとう		プロッコリー カリフラワー きゃべつ どうもろこし たまねぎ トマト	19.9	23.5	
		他	きゅうにゅう	どりにく		たまねぎ きゃべつ じんじん しめじ	25.9	28.6	
15	木	主食	ごはん	こめ					
		主菜	ほくたのしんじゃがカレー	ぶたにく だしんぶんにゅう チーズ	じゃがいも ことぎこ さとう あぶら ほかみつ	たまねぎ じんじん じんにく しょうが トマト パナナ りんご	663	820	銚田の日 献立
		副菜	かいそうサラダ	わかめ こんぶ あかつのまた のり	あぶら さとう みずあめ	きゃべつ きゅうり どうもろこし たまねぎ じんにく	20.2	23.8	
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.6	22.1	
					2.6	3.1			
16	金	主食	ごはん	こめ					
		主菜	ミニミルクパン	ぎゅうにゅう たまご	ことぎこ さとう マーガリン		680	808	
		副菜	やきそば	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら	きゃべつ もやし たまねぎ じんじん	26.0	31.3	
		他	きゅうにゅう	どりにく だいず みそ	あぶら さとう ごま ラー油	きゃべつ えだまめ じんじん しょうが じんにく	21.9	25.2	
19	月	主食	ごはん	こめ					
		主菜	にくだんご (幼小中職2個)	どりにく	さとう あぶら パンこ	たまねぎ	614	760	
		副菜	のりすあえ	ツナ のり		もやし ほうれんそう じんじん	25.1	29.6	
		他	きゅうにゅう	どりにく あぶらあげ	ことぎこ	だいにん じんじん こまつな ながねぎ	17.5	19.2	
20	火	主食	ごはん	こめ					
		主菜	アジフライ	アジ	パンこ ことぎこ	りんご	619	771	
		副菜	なめたけあえ	さとう		きゃべつ ほうれんそう えのきだけ じんじん	23.6	27.4	
		他	きゅうにゅう	わかめ どうぶ あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ	18.3	20.9	
21	水	主食	ハーバーパン	パン					
		主菜	フィレオチキン	どりにく	ことぎこ でんぷん パンこ あぶら		679	804	
		副菜	きゃべつのサラダ		ノンエッグマヨネーズ	きゃべつ みずあめ じんじん	29.0	33.1	
		他	きゅうにゅう	ワインナー	じゃがいも	たまねぎ きゃべつ じんじん	26.1	29.2	
22	木	主食	ごはん	こめ					
		主菜	いわしのうめに	いわし	さとう	うめ	650	787	
		副菜	ごまこんぶあえ	こんぶ	ごま	きゃべつ じんじん	27.8	31.8	
		他	きゅうにゅう	ぶたにく どうぶ みそ	じゃがいも こんぶやく	だいにん じんじん ながねぎ ごぼう	21.2	22.4	
23	金	主食	ごはん	こめ					
		主菜	ほうぎょうざ	ぶたにく とりにく だいず	ことぎこ ラード パンこ さとう あぶら でんぷん	きゃべつ たまねぎ ながねぎ じゃがいも しょうが	692	863	美味しお テ一献立
		副菜	フルーツあんぱん	どうぶ かんてん	みずあめ さとう	みかん ハイナップル もも	26.0	30.9	
		他	きゅうにゅう	あつあげ ぶたにく みそ	じんにく さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	じんじん ほくさい ちんげんさい たけのこ しいたけ	22.4	25.2	
					1.9	2.3			
26	月	主食	ソフトめん (カレーなんばん)	ソフトめん					
		主菜	わかめサラダ	わかめ	こんぶやく あぶら さとう みずあめ	きゃべつ きゅうり たまねぎ じんにく	709	819	
		副菜	カレーなんばん	ぶたにく だしんぶんにゅう チーズ	ことぎこ でんぷん あぶら さとう ほかみつ	たまねぎ ながねぎ じんじん トマト りんご パナナ	25.2	29.6	
		他	きゅうにゅう	ぎゅうにゅう ヨーグルト			16.5	18.1	
27	火	主食	ごはん	こめ					
		主菜	ハンバーグデミグラスソース	どりにく ぶたにく	さとう あぶら でんぷん	たまねぎ マッシュルーム	661	806	
		副菜	イタリアンサラダ	あぶら さとう		きゃべつ どうもろこし じんじん ハブリカ たまねぎ トマト	24.7	28.2	
		他	きゅうにゅう	たまご とりにく	じゃがいも	たまねぎ じんじん こまつな	21.5	22.8	
28	水	主食	ミルクパン	だっしんぶんにゅう	パン				
		主菜	パリッソーネ	どりにく	ことぎこ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ トマト じんにく	674	809	
		副菜	グリーンサラダ	みそ	あぶら さとう ごま ラー油	きゃべつ プロッコリー きゅうり しょうが じんにく	23.3	27.4	
		他	きゅうにゅう	ワインナー	じゃがいも	きゃべつ たまねぎ じんじん パセリ	23.1	25.4	
29	木	主食	ごはん	こめ					
		主菜	さばのてりやき	さば	さとう		625	782	
		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	ごぼう じんじん しいたけ	26.8	31.4	
		他	きゅうにゅう	どりにく どうぶ あぶらあげ	さといも でんぷん	だいにん じんじん ながねぎ	21.5	23.8	
30	金	主食	ごはん	こめ					
		主菜	あつやきたまご	たまご	さとう あぶら		632	771	
		副菜	きゃべつとたくあんのあえもの	さつまあげ	ごまあぶら ごま さとう	きゃべつ だいにん	26.2	30.0	
		他	きゅうにゅう	ぶたにく あつあげ	さといも こんぶやく さとう	だいにん じんじん ごぼう	16.5	17.4	

*ただし、こんぶやくはエネルギーには入りません。

注：日献立表は銚田北幼・旭幼・銚田北小・旭東小・旭西小・旭北小・旭南小
銚田北中・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下さい。

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>

