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

2023年　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	スプーン・フォーク	欠食校
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 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			エネルギーたんぱく質 kcal g
1		ごはん	米							○	浜岡中 御前崎中
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ハンバーグのケチャップソースがけ	砂糖	菜種油	牛肉　豚肉　大豆			玉ねぎ	塩　ﾅﾂﾒｸﾞ　ﾜｲﾝ こしょう　ｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ		
		わかめのみそしる			豆腐　油揚げ みそ	わかめ	人参　葉ねぎ	玉ねぎ　えのきたけ	だし用削り節		幼 569 23.9
木		ベーコンとじゃがいものカレーソテー	じゃが芋	菜種油	ベーコン		ピーマン パプリカ		酒　塩　ｺﾝｿﾒ こしょう　ｶﾚｰ粉		小 720 30.1 中 878 36.3
2		こくとういりコッペパン	小麦粉　砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	浜岡中 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とうふのチーズやき		菜種油	豆腐　ベーコン	チーズ		玉ねぎ	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ		
		カレースープ	じゃが芋　小麦粉 砂糖	菜種油　植物油	豚肉　大豆		人参　トマト	キャベツ　玉ねぎ しめじ	塩　ｺﾝｿﾒ　ｿｰｽ　ﾜｲﾝ ｶﾚｰ粉　ﾁｷﾝｴｷｽ 香辛料		
金		もやしサラダ					人参	もやし　きゅうり	塩　青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		幼 451 19.2
		キウイフルーツ						キウイフルーツ			小 611 24.7 中 763 30.4
5	歯と口の健康週間	ソフトめん	小麦粉						塩	○	東小 御前崎小 白羽小 北こ
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		かみかみメンチカツ	砂糖　米粉	米油　植物油	鶏肉　大豆			とうもろこし　玉ねぎ	塩　しょうゆ 香辛料		
		ナポリタンソース	砂糖　小麦粉	菜種油	ウインナー　大豆	チーズ	人参　ピーマン トマト	にんにく　玉ねぎ しめじ	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ　ﾜｲﾝ 塩　こしょう 香辛料		
月		かみかみごぼうサラダ		ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま	鮪(まぐろ)油漬け		人参	ごぼう　きゅうり	しょうゆ　酒 みりん　酢　塩		幼 550 21.9 小 736 28.7 中 955 36.6
6	歯と口の健康週間	ごはん	米								池新田幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いかのてりやき			いか			しょうが	しょうゆ　みりん 酒		
		ちくぜんに	砂糖	ごま油	鶏肉		人参	れんこん　たけのこ ごぼう　こんにゃく 干ししいたけ　枝豆	酒　しょうゆ みりん　和風だし 昆布だし　塩		幼 475 21.8 小 593 27.2 中 715 32.4
火		こまつなのアーモンドあえ	砂糖	アーモンド			小松菜	キャベツ	しょうゆ　塩		
7	歯と口の健康週間	むぎごはん	米　大麦								白羽幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのちゅうかあげ	でん粉　砂糖	米油　ごま油	鶏肉		葉ねぎ	にんにく　しょうが	しょうゆ　酒　ｿｰｽ		
		ワンタンスープ	ワンタンの皮	菜種油	豚肉		人参　チンゲン菜	しょうが　玉ねぎ キャベツ　たけのこ 干ししいたけ	酒　しょうゆ　塩 中華ｽｰﾌﾟ　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ こしょう		幼 529 21.2 小 665 26.3 中 807 31.8
水		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜　人参	切干大根　もやし	しょうゆ　酢　塩		
8	歯と口の健康週間	げんまいいりひじきごはん	米　もち玄米 砂糖	菜種油	鶏肉	ひじき	人参	枝豆	しょうゆ　酒		高松幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ししゃものなんばんづけ　幼1本 小2本 中2本	砂糖　でん粉	米油	ししゃも			根深ねぎ　しょうが	しょうゆ　酢 唐辛子		
		いなかじる	じゃが芋		豆腐　油揚げ みそ		人参　葉ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節		幼 470 17.2
木		くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油　菜種油 ごま	さつま揚げ	茎わかめ	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		小 603 22.2 中 733 26.5
9	歯と口の健康週間	レーズンいりコッペパン	小麦粉　砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		レーズン	塩	○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ポークチャップ	でん粉　砂糖	菜種油	豚肉			りんご	塩　こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ　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　ほうれん草	セロリー　玉ねぎ にんにく	塩　こしょう　ｺﾝｿﾒ ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ		
		ひじきサラダ	砂糖	菜種油		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 516 23.3 小 685 29.7 中 854 36.1
金		ヨーグルト				ヨーグルト					
12	入梅献立	うめとえだまめのごはん	米　大麦　砂糖 でん粉					梅　枝豆	しょうゆ　酒　塩 昆布ｴｷｽ		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いわしのしょうがに	砂糖　でん粉		鰯(いわし)			しょうが	みりん　しょうゆ 塩		
		みそけんちんじる	じゃが芋	ごま油	豆腐　油揚げ みそ		人参　葉ねぎ	こんにゃく　ごぼう	だし用削り節		幼 473 19.1
月		キャベツとほうれんそうのいそかあえ				のり	ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		小 601 24.1 中 724 28.5
13		むぎごはん	米　大麦							○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		トマトオムレツ	でん粉　砂糖	植物油	卵		トマト	玉ねぎ	ｹﾁｬｯﾌﾟ　塩　酢 ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　こしょう		
		えびとツナのカレー	じゃが芋　小麦粉 砂糖	菜種油　植物油	えび　鮪油漬け 大豆	チーズ	人参　トマト	玉ねぎ　にんにく しょうが　りんご	ﾜｲﾝ　ｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ 塩　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　ｺﾝｿﾒ ｶﾚｰ粉　香辛料		幼 552 20.6
火		なつみかんサラダ	砂糖	菜種油				甘夏みかん きゅうり　キャベツ	酢　塩　こしょう		小 685 25.4 中 835 29.9
14		ごはん　幼1個 小2個 中3個	米								白羽幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		やきぎょうざ	でん粉　砂糖 小麦粉	植物油	豚肉　鶏肉　大豆		にら	キャベツ　玉ねぎ しょうが	しょうゆ　塩 香辛料		
		ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		卵　豆腐		人参　チンゲン菜	とうもろこし 玉ねぎ	中華ｽｰﾌﾟ　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ こしょう　塩 しょうゆ		
水		マーボーはるさめ	春雨　砂糖 でん粉	ごま油	豚肉　大豆		人参　にら	しょうが　にんにく たけのこ　きくらげ	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　塩 こしょう　しょうゆ 酒　中華ｽｰﾌﾟ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ		幼 490 17.5 小 636 22.1 中 788 27.0
15		ごはん	米								池新田幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さわらのきのみあえ	砂糖　でん粉	米油　ごま 落花生　くるみ	鰆(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		幼 534 23.0
木		チンゲンサイのわふうソテー		ごま油	豚肉 鰹(かつお)削り節		チンゲン菜	キャベツ	塩　しょうゆ みりん		小 666 28.5 中 814 34.1
16		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 御前崎こ
		みかんジャム	砂糖					みかん			
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		とりにくのレモンあえ	でん粉　砂糖	米油	鶏肉		パセリ	レモン果汁	しょうゆ		
		ABCマカロニスープ	マカロニ		ウインナー		人参	玉ねぎ　キャベツ	塩　こしょう　ｺﾝｿﾒ		幼 492 20.2
金		ポテトサラダ	じゃが芋	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ			人参	きゅうり とうもろこし	酢　塩　こしょう		小 674 27.2 中 865 34.2

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
			たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 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			エネルギーたんぱく質 kcal g
19	ふるさと給食週間	うどん	小麦粉						塩		白羽幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		くろはんぺんちゃごろもあげ	小麦粉	米油	黒はんぺん			茶			
		カレーなんばんじる	小麦粉　砂糖	菜種油　植物油	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　塩 ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ｿｰｽ　ｶﾚｰ粉　香辛料		
月		ゆでとうもろこし						とうもろこし	塩		幼 465 18.7 小 623 24.9 中 740 29.4
		アローマメロン						メロン			
20	ふるさと給食週間	むぎごはん	米　大麦								東小６年
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ゆめさきぎゅうどんのぐ	砂糖	菜種油	牛肉		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	人参	玉ねぎ　えのきたけ	だし用削り節		
火		あげじゃがいものそぼろあえ	じゃが芋　砂糖 でん粉	米油　ごま	鶏肉　大豆		グリンピース		しょうゆ　みりん 酒　和風だし		幼 523 19.9 小 653 24.5 中 796 29.1
21	ふるさと給食週間	さくらごはん	米　大麦						しょうゆ　塩　酒		池新田幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		はまなこさんあおのりいりたまごやき	砂糖　でん粉	植物油	卵	のり			酢　みりん　鰹だし しょうゆ　塩 昆布ｴｷｽ		
		にくじゃが	じゃが芋　砂糖	菜種油	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		幼 499 18.4 小 624 22.4 中 749 26.2
水		こメロンときゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節			子メロン　きゅうり	塩　しょうゆ　酢 唐辛子		
22	ふるさと給食週間	かつおごはん	米　大麦　砂糖		鰹			しょうが	しょうゆ　酒		
		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	高野豆腐　いか	青のり		しょうが　にんにく	しょうゆ　和風だし 塩		
		おがさまんてんみそしる	じゃが芋		豚肉　油揚げ みそ	わかめ	人参　小松菜	玉ねぎ　根深ねぎ しいたけ	酒　だし用削り節		
木		キャベツとしらすのこんぶあえ		ごま油　ごま		塩昆布 しらす干し		キャベツ　きゅうり	塩		幼 512 25.7 小 641 32.4 中 775 39.3
23	ふるさと給食週間	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	○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		しずおかけんさんえだまめコロッケ	じゃが芋　砂糖 パン粉　小麦粉 でん粉	米油　植物油	大豆			枝豆	塩　こしょう		
		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　ｺﾝｿﾒ		
金		かぼちゃサラダ		ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	鮪油漬け		かぼちゃ　人参	きゅうり	酢　塩　こしょう		幼 544 17.9 小 639 21.1 中 824 26.3
		ミニトマト					ミニトマト				
26		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		だしまきたまご	でん粉　砂糖	植物油	卵				しょうゆ　鰹だし 昆布だし　酢　塩		
		ぐだくさんじる			鶏肉　豆腐	わかめ	人参　葉ねぎ	玉ねぎ　ごぼう 干ししいたけ	しょうゆ　昆布だし 塩　だし用削り節		
月		こんにゃくのにくみそに	里芋　砂糖 でん粉	菜種油　ごま油	豚肉　大豆 ちくわ　みそ		人参 グリンピース	こんにゃく　しょうが	酒　みりん しょうゆ		幼 499 20.2 小 619 24.7 中 748 29.6
27	インドネシアの料理	ナシゴレン	米　大麦　砂糖	菜種油	鶏肉　えび		パプリカ	にんにく　玉ねぎ	塩　こしょう ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ ｹﾁｬｯﾌﾟ　酒	○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		サテ	でん粉　砂糖	菜種油　ごま 落花生	鶏肉			にんにく　玉ねぎ	塩　こしょう　酢 ｶﾚｰ粉　みりん		
		にくだんごとはるさめのスープ	春雨	菜種油	肉団子		人参　にら	しょうが　たけのこ もやし　干ししいたけ	中華ｽｰﾌﾟ　しょうゆ 塩　こしょう		
火		こまつなのレモンあえ	砂糖	ごま油			小松菜	キャベツ　枝豆 レモン果汁	しょうゆ　こしょう		幼 515 23.7 小 647 29.8 中 784 35.6
28		ごはん	米								
		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		
		あつあげのみそしる			厚揚げ　みそ	わかめ	葉ねぎ	なす　玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節		幼 495 18.6 小 612 22.6 中 740 26.7
水		キャベツときゅうりの赤じそおかかあえ			鰹削り節		赤しそ	キャベツ　きゅうり	塩		
29		ごはん	米								高松幼
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		はるまき	小麦粉　春雨 でん粉　砂糖	植物油　米油	豚肉		人参	キャベツ　しょうが 玉ねぎ　干ししいたけ	しょうゆ　みりん 塩　香辛料		
		すいぎょうざスープ	でん粉　小麦粉 砂糖	植物油	豚肉　鶏肉　大豆		人参　小松菜	玉ねぎ　キャベツ 干ししいたけ　ねぎ しょうが	しょうゆ　塩　酒 中華ｽｰﾌﾟ　ﾁｷﾝｽｰﾌﾟ こしょう　みりん		
木		チンジャオロースー	砂糖　でん粉	ごま油	豚肉		ピーマン	にんにく　しょうが たけのこ	しょうゆ　酒 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　みりん		幼 555 18.6 小 699 22.9 中 881 27.6
30		つゆひかりいり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		茶	塩	○	
		ぎゅうにゅう				牛乳					東小
		シイラフライ	パン粉　小麦粉 でん粉	米油	シイラ				塩　こしょう		
		タルタルソース	砂糖	植物油	大豆			きゅうり　玉ねぎ レモン果汁	酢　塩　香辛料		
金		かぼちゃのスープに	じゃが芋	菜種油	鶏肉		かぼちゃ　人参 パセリ	玉ねぎ　しめじ	ﾜｲﾝ　塩　こしょう ｺﾝｿﾒ		
		コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油				キャベツ　きゅうり とうもろこし	酢　塩　こしょう		幼 485 19.4 小 637 24.9 中 782 30.1
		すいか						すいか			

※学校給食摂取基準　　小学校3.4年生　ｴﾈﾙｷﾞｰ650kcalたんぱく質21～33g　中学生ｴﾈﾙｷﾞｰ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。