

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

2022. 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	フ ォ ー ン ク	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	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			
1 水	ごはん	米(こめ)								浜岡中 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)					
	てづくりメンチカツ	小麦粉(こむぎこ) パン粉	米油(あぶら)	豚肉(ぶたにく) 牛(ぎゅう)肉 大豆(だいず)			玉(たま)ねぎ	塩(しお) こしょう カツ		
	わかめのみそしる			豆腐(とうふ) みそ 油揚(あぶらあげ)	わかめ	人参(にんじん) 葉(は)ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	だし用削り節		
ベーコンとじゃがいものカレーソテー	じゃがいも	米油	ベーコン		人参(にんじん) 赤(あか)パプリカ		酒 塩(しお) こしょう カレー粉		幼 581 21.2 小 732 25.8 中 896 31.2	
2 木	ごはん	米								浜岡中 御前崎中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しんじゅだんご	パン粉 もち米	米油	豚肉 鶏(とり)肉 大豆 卵(たまご)			しょうが 根深(ねぶ)かねぎ ほししいだけ	酒 しょうゆ 塩		
	マーボー豆腐	砂糖(さとう) でん粉(ぶん)	米油 ごま油	豚肉 豆腐 大豆 みそ		人参	しょうが にんにく たけのこ ほししいだけ 根深(ねぶ)ねぎ	酒(ウイ)ッパ しょうゆ 中華(ちゅう)ぽう		
もやしちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま				もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩		幼 548 24.0 小 685 29.6 中 837 35.6	
3 金	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 (だっしふんにゅう)			塩		浜岡中 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しろみざかなのフライ	パン粉 小麦粉	米油	鱈(たら)				塩(しお) こしょう		
	ミネストローネ	マカロニ	オリーブ油	ウインナー	チーズ	人参 パセリ トマト	玉ねぎ セロリー キャベツ	トマト(トマ)ト オリーブ(オ) 塩(しお) こしょう ウイ		
ジャーマンポテト	じゃがいも	バター	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	塩(しお) こしょう		幼 499 22.7 小 663 31.3 中 816 37.5	
6 月	歯と口の健康週間									東小 白羽小 御前崎小
	ソフトめん	小麦粉						塩		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	カミカミたこメンチ	でん粉 砂糖 小麦粉 パン粉	米油	鱈 たこ 大豆	あおさのり		キャベツ 紅(べ)いしょうが	塩(しお) みりん		
ナポリタンソース	砂糖 小麦粉	油 ラード パーム油	ウインナー 大豆	チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ	トマト(トマ)ト ソース(ソ) ウイ 塩(しお) こしょう		幼 516 20.7 小 691 27.3 中 866 33.7	
ごぼうサラダ		ソニック マネズ ごま	鯖油漬(まぐろあぶらつけ)		人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 塩(しお) みりん			
7 火	歯と口の健康週間									池新田幼
	げんまいいりひじきごはん	米 玄米(げんまい) 砂糖	米油	油揚げ	ひじき	人参	枝豆(えだまめ)	しょうゆ 酒		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのごまやき		ごま	鶏肉				塩(しお) しょうゆ 酒		
たまごとわかめのスープ	でん粉		卵 豆腐	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ エリンギ	カツメ 塩(しお) こしょう		幼 485 20.9 小 620 27.8 中 746 32.5	
こまつなのアーモンドあえ	砂糖	アーモンド			小松菜(こまつな)	キャベツ	しょうゆ 塩			
8 水	歯と口の健康週間									白羽幼
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのかばやき	でん粉 砂糖	米油	鱈(いわし)				しょうゆ 酒(ウイ)ッパ みりん		
いなかじる	じゃがいも		豆腐 みそ		人参	大根(だいこん) 根深(ねぶ)ねぎ	だし用削り節		幼 516 19.8 小 645 24.1 中 782 28.4	
くきわかめのきんぴら	砂糖	米油 ごま ごま油	さつま揚げ	茎(き)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(わふう)だし 酒			
9 木	歯と口の健康週間									北こ
	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのチリソース	でん粉 砂糖	米油 ごま油	いか			にんにく しょうが	トマト(トマ)ト しょうゆ(し) 酒(ウイ)ッパ みりん		
ワンタンスープ	ワンタン	ごま油	豚肉		人参 チンゲン菜(さい)	しょうが 玉ねぎ キャベツ たけのこ ほししいだけ	酒(ウイ)ッパ 中華(ちゅう)ぽう しょうゆ		幼 478 20.2 小 598 24.8 中 719 29.6	
きりほしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り(きり)干(ほ)し大根 もやし	しょうゆ 酢 塩			
10 金	歯と口の健康週間									高松幼
	レーズンいりロールパン	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	米油	豚肉			りんご	塩(しお) こしょう トマト(トマ)ト ソース(ソ)		
とりにくとむぎのスープ	大麦	オリーブ油	鶏肉		人参 チンゲン菜	セロリー 玉ねぎ にんにく	塩(しお) こしょう カツメ しょうゆ		幼 457 21.0 小 625 27.6 中 788 33.9	
ひじきサラダ	砂糖	米油		ひじき チーズ		キャベツ とうもろこし	しょうゆ 酒(ウイ)ッパ みりん			
13 月	入梅献立									池新田幼
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしのうめに	砂糖 でん粉		鱈			梅肉(ばいにく)	しょうゆ みりん 塩		
いり豆腐	砂糖	米油	卵 豆腐 鶏肉		人参 葉ねぎ	たけのこ 玉ねぎ ほししいだけ しょうが	酒(ウイ)ッパ しょうゆ 和風(わふう)だし 昆布(こんぶ)だし		幼 467 20.1 小 589 25.6 中 712 30.6	
チンゲンサイのわふうソテー		ごま油 ごま	豚肉		チンゲン菜	キャベツ	塩(しお) しょうゆ みりん			
14 火	歯と口の健康週間									池新田幼
	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	にこみたまご			卵				しょうゆ みりん		
えびとツナのカレー	じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	えび 鯖油漬(まぐろあぶらつけ) 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	ウイ ソース トマト(トマ)ト 塩(しお) こしょう カツメ カレー粉 香辛料		幼 577 25.8 小 705 30.6 中 861 36.6	
なつみかんサラダ	砂糖	米油				甘夏(あまなつみかん) きゅうり キャベツ	酢 塩(しお) こしょう			
15 水	歯と口の健康週間									池新田幼
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	やきぎょうざ	でん粉 砂糖 小麦粉	豚脂(とんし) 大豆油	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩		
ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草(そう)	とうもろこし 玉ねぎ	中華(ちゅう)ぽう しょうゆ しょうゆ		幼 477 18.1 小 605 22.3 中 734 26.9	
ホイコーロー		米油 ごま油	豚肉		人参 ビーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	酒(ウイ)ッパ しょうゆ しょうゆ			

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 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	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			
16 木	うめちりごはん	米 大麦 砂糖 でん粉			しらす		梅(うめ)	しょうゆ 酒 塩 昆布1枚	○	幼 513 22.0 小 638 27.3 中 778 32.5
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さわらのきのみあえ	でん粉 砂糖	米油 落花生(らっかせい) ごま くるみ	鯖(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		
	チンゲンサイのいそかあえ				のり	チンゲン菜	もやし	しょうゆ		
17 金	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
	メイプルジャム	水あめ 砂糖 メイプルシロップ			寒天(かんてん)					
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ツナオムレツ	小麦粉 砂糖	大豆油	卵 鯖油漬け				酢 塩 鰹だし		
	ポークビーンズ	じゃがいも 砂糖 ひよこ豆(まめ) 金時(きんとき)豆	米油	豚肉 大豆		人参 グリンピース トマト	玉ねぎ マッシュルーム	ワイン 塩 こしょう トマトソース トマトソース ソース		
	おなかすっきりサラダ	砂糖	ごま ごま油				キャベツ きゅうり こんにゃく	しょうゆ 酢		
20 月	うどん	小麦粉						塩	○	白羽幼
	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(こうや)豆腐 いか	青(あお)のり		しょうが にんにく	しょうゆ 和風だし 塩		
	カレーなんばんじる	小麦粉 砂糖	米油 ラード パーム油	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 ソース チキンスープ トマトソース 塩 加-粉 香辛料		
	ゆでとうもろこし						とうもろこし	塩		
21 火	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 塩 酒	○	幼 505 18.4 小 632 22.6 中 761 26.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はまなこさんあおのりいたまごやき	砂糖 でん粉	大豆油 菜種(なたね)油	卵	生(なま)のり			酢 みりん 鰹だし しょうゆ 塩 昆布1枚		
	にくじゃが	じゃがいも 砂糖	米油	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		
	チンゲンサイのピーナッツあえ		落花生			チンゲン菜	キャベツ	しょうゆ		
22 水	むぎごはん	米 大麦							○	幼 531 20.7 小 665 25.5 中 812 30.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ゆめさきぎゅうどんのく	砂糖	米油	牛(ぎゅう)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	あおさのり	人参	えのきたけ 玉ねぎ	だし用削り節		
	あげじゃがいものそぼろあえ	じゃがいも 砂糖 でん粉	米油 ごま	鶏肉 大豆		グリンピース		酒 みりん しょうゆ 和風だし		
23 木	かつおめし	米 大麦 砂糖		鰹(かつお)			しょうが	しょうゆ 酒	○	幼 450 21.5 小 565 27.8 中 679 33.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	くろはんべんのちゃごろもあげ	小麦粉	米油	黒(くろ)はんべん			茶(ちゃ)			
	おがさまてんみそしる	じゃがいも		豚肉 豆腐 みそ		人参 小松菜	大根 根深ねぎ しいたけ	酒 だし用削り節		
	キャベツとしらすのこんぶあえ		ごま油 ごま		しらす 塩昆布(しおこんぶ)		キャベツ きゅうり	塩		
24 金	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	○	幼 516 18.1 小 603 27.7 中 725 33.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しずおかけんさんだいすコロッケ	じゃがいも 砂糖 マッシュポテト 米粉 パン粉 小麦粉	大豆油 米油	大豆			玉ねぎ	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
	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 コッパ		
	みずなのごまじゃこサラダ ミニトマト		ごま		しらす	水菜(みずな) 人参	キャベツ	しょうゆ		
27 月	ごはん	米							○	幼 494 19.4 小 613 23.4 中 745 28.0
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ピビンバ	砂糖	米油	豚肉			ほししいたけ こんにゃく にんにく	酒 チヂョリ しょうゆ みりん		
	たまごとはるさめのスープ	春雨(はるさめ)		卵		人参 チンゲン菜	玉ねぎ えのきたけ	チキンスープ 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
	もやしのナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
28 火	ごはん	米							○	幼 506 19.6 小 629 23.9 中 745 28.0
	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		
	とりだんごしる	小麦		豆腐 みそ 鶏団子(だんご)		人参	大根 根深ねぎ	だし用削り節 酒		
	こメロンのそくせきづけ		ごま				子メロン キャベツ	青じそドレッシング 塩		
29 水	タイふうチャーハン	米 大麦	米油	えび 鶏肉		パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが	加-粉 塩 酒 しょうゆ カツラー	○	幼 494 23.6 小 623 29.3 中 755 35.2
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	フカのレモンあえ	でん粉 砂糖	米油	フカ(もうかざめ)			レモン果汁(かじゅう)	しょうゆ		
	とりにくとやさいのスープ			鶏肉 豆腐		人参 なら	玉ねぎ ほししいたけ レモン果汁	中華スープ チキンスープ 塩 こしょう しょうゆ		
	ビーフンソテー	ビーフン	米油	豚肉		人参 ピーマン	にんにく もやし たけのこ キャベツ	塩 こしょう 中華スープ しょうゆ 加-粉		
30 木	ごはん	米							○	幼 519 23.6 小 651 29.3 中 785 35.1
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ごもくあつやきたまご	砂糖 でん粉	大豆油	卵		人参 ほうれん草	しいたけ ねぎ 甘酢(あまず)しょうが	しょうゆ みりん 酢 魚介だし 昆布だし 塩		
	みそけんちんじる		ごま油	豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	だし用削り節		
	だいずのいそに	砂糖	米油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし		

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 I種1日-650kcalたんぱく質21~33g 中学生I種1日-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。