

6月 学校給食献立表

鹿島市立学校給食センター R4年度

日 曜	献立名	赤		緑		黄		調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 炭水化物(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		おもに体をつくるものになる		おもに体のちようしをととのえる		おもにねつや力になる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		卵・肉・大豆・魚	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果実・きのこ	穀類・いも類・砂糖類	油脂・種実		
16 木	ごはん					こめ			659
	牛乳		牛乳						26.3
	鯖の塩焼き	さば						塩 酒	20.8
	ひじきと大豆の炒め煮	だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく さとう	あぶら	醤油 みりん	77.0
かぼちゃとなすのみそ汁	あつあげ みそ		かぼちゃ こまつな はねぎ	たまねぎ なす			(いりこだし)	29.5 22.9 108.3	
17 金	ごはん					こめ			629
	牛乳		牛乳						22.3
	たくさんキャベツのオムレツ	たまご	チーズ ぎゅうにゅう		キャベツ たまねぎ ねぶかねぎ	さとう	あぶら		19.6 85.0
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス にんじん	キャベツ きゅうり		ノンエッグマヨ ネーズ	塩	75.7 26.8 23.4 104.8
春雨スープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	はるさめ		塩 酒 醤油 こしょう (とりがらだし)		
20 月	ごはん					こめ			651
	牛乳		牛乳						24.8
	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし				さとう かたくりこ		塩 醤油 みりん	19.5 91.1
	ほうれん草のこま和え			ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	塩 醤油	78.5 30.0 22.8 112.2
豚汁	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん	たまねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく		酒 (かつお昆布だし)		
21 火	小さいミルクパン					ミルクパン			608
	牛乳		牛乳						23.6
	なすとひき肉のスパゲティ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん あおピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす	スパゲティ	あぶら	塩 トマトチャップ こしょう カサネソース コンソメスープ	16.1 90.0
	海藻サラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり			塩 青じそドレッシング	82.4 31.7 20.3 127.1
青りんごゼリー					あおりんごゼリー				
22 水	ごはん					こめ			644
	牛乳		牛乳						21.5
	焼肉	ぶたにく		にんじん こまつな	ぶなしめじ	さとう かたくりこ	あぶら	醤油 焼肉のたれ	21.2 87.5
	フライドポテト					じゃがいも	あぶら	塩	78.0 25.9 25.4 107.8
キャベツのピリ辛スープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ			塩 酒 醤油 こしょう 豆板醤 (とりがらだし)		
23 木	ごはん					こめ			627
	牛乳		牛乳						21.8
	セルフしゃいめしの臭	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう ほししいたけ	こんにゃく さとう		酒 醤油 みりん (かつお昆布だし)	15.5 95.6
	きゅうりとわかめの酢みそ和え	みそ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	塩 酢	75.9 26.1 17.9 118.5
白玉汁	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	しらたまもち		塩 酒 醤油 (かつお昆布だし)		
24 金	ごはん					こめ			657
	牛乳		牛乳						22.4
	鶏のから揚げ	とりにく				かたくりこ	あぶら	塩 酒 こしょう	21.5 87.4
	ハンサンスー			にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	塩 酢 醤油	79.1 27.1 25.6 107.5
中華スープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ		ごまあぶら	塩 酒 醤油 こしょう 中華用入ブストック (とりがらだし)		
27 月	ごはん					こめ			615
	牛乳		牛乳						22.4
	豚肉のステーキソース炒め	ぶたにく		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう かたくりこ	あぶら	酒 酢 醤油 みりん	16.1 90.0
	芋葱たっぷりスープ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが	じゃがいも	ごま	塩 醤油 こしょう (とりがらだし)	74.2 27.0 18.8 110.8
28 火	小さいミルクパン					ミルクパン			575
	牛乳		牛乳						24.0
	焼きそば	ぶたにく かつおぶし		にんじん	たまねぎ キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら	塩 こしょう ウスターソース お好みソース	16.7 79.6
	切干大根のサラダ			にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし きりほしだいこん		ごま ごまあぶら	塩 醤油	79.6 32.6 21.2 116.7
29 水	ごはん					こめ			621
	牛乳		牛乳						29.1
	焼き鳥丼の具	とりにく たまご		さやいんげん		みずあめ ちゅうざらとう		酒 醤油 醤油	15.7 87.5
	キャベツの即席漬		しおこんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし			塩 醤油	75.1 35.5 18.1 107.8
豆腐とわかめのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ			(いりこだし)		
30 木	ごはん					こめ			658
	牛乳		牛乳						20.6
	かぼちゃコロッケ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	パンこ かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	醤油	20.3 94.9
	なすのみそ炒め	ぶたにく みそ		あかピーマン きピーマン	にんにく たまねぎ なす	かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	醤油 みりん 豆板醤	82.4 25.1 25.3 119.4
筑前焼	ぶたにく あぶらあげ		にんじん	たけのこ ごぼう えのきたけ			塩 酒 醤油 こしょう (かつお昆布だし)		