

# 6月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

| 日<br>曜      | 献立名             | 赤                  |                  | 緑                            |  | 黄                  |                             | 調味料                       | えいようか<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>たんぱく質(%)<br>食塩相当量<br>小学生(上)<br>中学生(下) |
|-------------|-----------------|--------------------|------------------|------------------------------|--|--------------------|-----------------------------|---------------------------|--|
|             |                 | 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                          |                           |  |
| 1<br>木      | ごはん             |                    |                  |                              |  |                    |                             |                           | 606  |
|             | 牛乳              |                    | 牛乳               |                              |  |                    | こめ                          |                           | 21.6   |
|             | 中華丼の具           | ぶたにく               |                  | にんじん はねぎ<br>こまつな             | しょうが たまねぎ<br>キャベツ たけのこ<br>ほししいたけ         | かたくりこ              | あぶら<br>ごまあぶら                | 鶏豚湯 醤油<br>塩 こしょう<br>鶏がらだし | 19.7<br>90.2   |
|             | 揚げしゅうまい         | ぶたにく               |                  |                              | たまねぎ しょうが                                | パンこ さとう<br>こむぎこ    | あぶら                         | 塩                         | 795<br>27.7<br>27.1<br>114.3                                     |
| ツナ入り中華サラダ   | まぐろ             |                    | にんじん<br>あおピーマン   | きゅうり もやし                     | さとう                                      | ごまあぶら              | 醤油                          |                           |  |
| 2<br>金      | ごはん             |                    |                  |                              |  |                    | こめ                          |                           | 570  |
|             | 牛乳              |                    | 牛乳               |                              |  |                    |                             |                           | 22.1<br>17.6<br>84.3   |
|             | たまねぎたっぷり焼肉      | ぶたにく               |                  | にんじん                         | しょうが キャベツ<br>たまねぎ                        | さとう<br>かたくりこ       | あぶら                         | 醤油 酒                      | 685<br>26.5<br>20.6<br>103.4                                     |
| 五目スープ       | なまあげ            |                    | にんじん<br>こまつな     | たまねぎ キャベツ<br>えのきたけ<br>ほししいたけ |  |                    | 塩 酒 醤油<br>こしょう<br>鶏がらだし     |                           |  |
| 5<br>月      | ごはん             |                    |                  |                              |  |                    | こめ                          |                           | 663  |
|             | 牛乳              |                    | 牛乳               |                              |  |                    |                             |                           | 23.6<br>22.1<br>97.0   |
|             | 豚肉とごぼうの甘だれかけ    | ぶたにく<br>こおりどうふ     |                  |                              | ごぼう                                      | かたくりこ<br>しょうはくとう   | あぶら ごま                      | 塩 こしょう 酒<br>醤油 みりん        |  |
|             | かみかみサラダ         | だいず                | ひじき              | にんじん                         | きゅうり とうもろこし<br>きりほしだいこん                  | さとう                | あぶら                         | 酢 醤油                      | 709<br>28.4<br>26.6<br>119.8                                     |
| なすとかぼちゃの味噌汁 | あぶらあげ みそ        |                    | にんじん<br>かぼちゃ     | なす たまねぎ<br>ねぶかねぎ             |  |                    | いりこだし                       |                           |  |
| 6<br>火      | ミルクパン           |                    |                  |                              |  |                    | ミルクパン                       |                           | 573  |
|             | 牛乳              |                    | 牛乳               |                              |  |                    |                             |                           | 25.5<br>20.6<br>75.2   |
|             | ホキフライ           | ほき                 |                  |                              |  | パンこ<br>こむぎこ        | あぶら                         | 塩                         |  |
|             | 海藻サラダ           |                    | かいそうミックス         | にんじん                         | キャベツ きゅうり<br>とうもろこし                      |                    |                             | 青じそドレッシング                 | 591<br>26.7<br>21.3<br>78.0                                      |
| 豚肉と野菜のスープ   | ぶたにく            |                    | こまつな パセリ<br>にんじん | たまねぎ キャベツ<br>えのきたけ           |  |                    | 酒 醤油 こしょう<br>塩 鶏がらだし        |                           |  |
| 7<br>水      | ごはん             |                    |                  |                              |  |                    | こめ                          |                           | 607  |
|             | 牛乳              |                    | 牛乳               |                              |  |                    |                             |                           | 22.2<br>23.7<br>81.5   |
|             | チンジャオロース        | ぎゅうにく みそ           |                  | あおピーマン<br>あかピーマン<br>きピーマン    | にんにく たけのこ<br>もやし                         | さとう                | あぶら<br>ごまあぶら                | 醤油 酒 豆板醤                  | 741<br>26.7<br>28.5<br>99.8                                      |
|             | たまごスープ          | たまご                |                  | にんじん<br>ほうれんそう               | たまねぎ えのきたけ                               | かたくりこ              |                             | 醤油 鶏がらだし                  |  |
| 8<br>木      | ごはん             |                    |                  |                              |  |                    | こめ                          |                           | 560  |
|             | 牛乳              |                    | 牛乳               |                              |  |                    |                             |                           | 20.8<br>16.0<br>85.1   |
|             | セルフ豚ごぼうご飯の具     | ぶたにく だいず<br>あぶらあげ  |                  | にんじん<br>さやいんげん               | ごぼう ほししいたけ                               | こんにやく<br>さとう       |                             | 酒 醤油 みりん<br>塩             |  |
|             | きゅうりとわかめの酢みそ和え  | みそ                 | わかめ              | にんじん                         | きゅうり キャベツ                                | さとう                | ごま                          | 酢                         | 676<br>24.7<br>18.5<br>104.5                                     |
| 玉葱と青梗菜のすまし汁 | ぶたにく<br>なまあげ    |                    | にんじん             | チンゲンサイ たまねぎ<br>ほししいたけ        |  |                    | 醤油 塩 酒<br>かつお昆布だし           |                           |  |
| 9<br>金      | ごはん             |                    |                  |                              |  |                    | こめ                          |                           | 587  |
|             | 牛乳              |                    | 牛乳               |                              |  |                    |                             |                           | 21.7<br>19.0<br>84.9   |
|             | カラフル野菜オムレツ      | たまご<br>ベーコン        |                  | にんじん<br>ほうれんそう               | たまねぎ                                     | さとう                | あぶら                         | みりん 醤油                    |  |
|             | きのこキャベツのマリネ     |                    |                  | にんじん                         | キャベツ きゅうり<br>ぶなしめじ                       |                    | イタリアン<br>ドレッシング             | こしょう                      | 713<br>26.2<br>22.3<br>104.6                                     |
| 春雨スープ       | ぶたにく            |                    | にんじん<br>ほうれんそう   | たまねぎ                         | はるさめ                                     |                    | 酒 醤油 塩<br>こしょう<br>鶏がらだし     |                           |  |
| 12<br>月     | ごはん             |                    |                  |                              |  |                    | こめ                          |                           | 603  |
|             | 牛乳              |                    | 牛乳               |                              |  |                    |                             |                           | 24.9<br>17.0<br>96.1   |
|             | じゃがいものでぼろ煮      | ぶたにく だいず<br>こおりどうふ |                  | にんじん<br>さやいんげん               | たまねぎ                                     | じゃがいも<br>さとう こんにやく |                             | 酒 醤油 みりん                  |  |
|             | きゅうりのごま和え       |                    |                  | にんじん<br>ほうれんそう               | きゅうり キャベツ                                | さとう                | ごま                          | 醤油                        | 730<br>30.0<br>19.6<br>118.9                                     |
| 13<br>火     | ごはん             |                    |                  |                              |  |                    | こめ                          |                           | 607  |
|             | 牛乳              |                    | 牛乳               |                              |  |                    |                             |                           | 24.1<br>20.8<br>86.1   |
|             | テジブルコギ          | ぶたにく みそ            |                  | あかピーマン                       | にんにく しょうが<br>たまねぎ ねぶかねぎ<br>えのきたけ リンゴピューレ | さとう<br>かたくりこ       | あぶら ごま<br>ごまあぶら             | 豆板醤 醤油<br>みりん             |  |
|             | ナムル             |                    |                  | にんじん<br>ほうれんそう               | もやし きゅうり                                 | さとう                | ごま ごまあぶら                    | 醤油                        | 736<br>29.2<br>24.9<br>105.9                                     |
| キャベツのピリ辛スープ | ぶたにく            |                    | にんじん<br>パセリ      | たまねぎ キャベツ                    |  |                    | 酒 塩 こしょう<br>醤油 豆板醤<br>鶏がらだし |                           |  |
| 14<br>水     | わかめごはん          |                    | わかめ              |                              |  |                    | こめ                          |                           | 620  |
|             | 牛乳              |                    | 牛乳               |                              |  |                    |                             |                           | 22.2<br>19.3<br>91.7   |
|             | きつねうどん          | ぶたにく<br>あぶらあげ      |                  | にんじん はねぎ<br>ほうれんそう           | たまねぎ                                     | うどんめん<br>さとう       |                             | 酒 醤油 みりん<br>かつお昆布だし       |  |
|             | アスパラガスのサラダ      | ☆鹿島うまかばい給食☆        |                  | アスパラガス<br>にんじん               | キャベツ きゅうり                                |                    | ノンエッグマヨ<br>ネーズ              | 醤油                        | 753<br>26.5<br>22.9<br>112.8                                     |
| ミニトマト       |                 |                    | ミニトマト            |                              |  |                    |                             |                           |  |
| 15<br>木     | ごはん             |                    |                  |                              |  |                    | こめ                          |                           | 635  |
|             | 牛乳              |                    | 牛乳               |                              |  |                    |                             |                           | 26.8<br>19.6<br>91.0   |
|             | 鰻の竜田揚げ          | あじ                 |                  |                              | しょうが                                     | かたくりこ<br>こむぎこ      | あぶら                         | 醤油 酒                      |  |
|             | 野菜のごま酢和え        |                    |                  | にんじん                         | きゅうり もやし                                 | さとう                | ごま<br>ごまあぶら                 | 酢 醤油                      | 770<br>32.0<br>22.9<br>112.2                                     |
| 豚汁          | ぶたにく みそ<br>なまあげ |                    | にんじん はねぎ         | ごぼう たまねぎ                     | じゃがいも<br>こんにやく                           |                    | 酒 かつお昆布だし                   |                           |  |
| 16<br>金     | ごはん             |                    |                  |                              |  |                    | こめ                          |                           | 604  |
|             | 牛乳              |                    | 牛乳               |                              |  |                    |                             |                           | 24.1<br>17.3<br>91.0   |
|             | 鶏の照り焼き          | とりにく               |                  |                              | しょうが                                     |                    |                             | 醤油 みりん 酒                  |  |
|             | きんぴらごぼう         | ぶたにく               |                  | にんじん<br>さやいんげん               | ごぼう                                      | さとう                | あぶら                         | 酒 醤油 みりん                  | 729<br>28.8<br>19.9<br>112.0                                     |
| 白玉汁         | ぶたにく            |                    | にんじん<br>こまつな     | たまねぎ<br>ほししいたけ               | しらたもち                                    |                    | 塩 醤油<br>かつお昆布だし             |                           |  |

# 6月 学校給食献立表



鹿島市立学校給食センター R5年度

| 日<br>曜 | 献立名            | 赤                    |          | 緑                       |  | 黄                                 |                        | 調味料                                     | えいようか<br>エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>炭水化物(g)<br>小学生(1)<br>中学生(2) |
|--------|----------------|----------------------|----------|-------------------------|--|-----------------------------------|------------------------|---|---|
|        |                | おもに体をつくるもとになる        |          | 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<br>砂糖類                     | 油脂・種実                  |   |   |
| 19月    | ごはん            |                      |          |                         |  |                                   |                        |   | 584   |
|        | 牛乳             |                      | 牛乳       |                         |  |                                   |                        |   | 25.1  |
|        | 鯖の利休焼き         | さば                   |          |                         |  |                                   | さとう                    | ごま 醤油 酒 みりん                             | 19.1  |
|        | キャベツのゆかり和え     |                      |          | にんじん                    | キャベツ きゅうり                              |                                   |                        | ゆかり                                     | 84.7  |
|        | 豆腐とわかめの味噌汁     | とうふ みそ<br>あぶらあげ      | わかめ      | にんじん はねぎ                | たまねぎ                                   |                                   |                        | いりごだし                                   | 707   |
| 20火    | 小さいミルクパン<br>牛乳 | ★アンコール給食☆<br>～鹿島小学校～ |          |                         |  |                                   |                        | ミルクパン                                   | 29.8  |
|        | 牛乳             |                      | 牛乳       |                         |  |                                   |                        |   | 22.2  |
|        | デミソースハンバーグ     | ぎゅうにく<br>ぶたにく        |          |                         | たまねぎ                                   |                                   | パンこ さとう<br>かたくりこ       | 塩 醤油<br>トマトクチャップ<br>デミグラスソース<br>ウスターソース | 103.6   |
|        | ドレッシングサラダ      |                      |          | にんじん                    | きゅうり キャベツ<br>とうもろこし                    |                                   |                        | ごまドレッシング                                | 745   |
|        | コンソメスープ        | ぶたにく                 |          | にんじん<br>パセリ             | キャベツ たまねぎ                              |                                   |                        | 酒 醤油 塩<br>こしょう コンソメ<br>鶏がらだし            | 30.9  |
| 21水    | 焼きプリンタルト       |                      |          |                         |  |                                   |                        | やきプリンタルト                                | 28.1  |
|        | ごはん            |                      |          |                         |  |                                   |                        |   | 93.8  |
|        | 牛乳             |                      | 牛乳       |                         |  |                                   |                        |   | 646   |
|        | 豚肉と厚揚げの煮物      | ぶたにく だいず<br>なまあげ     |          | にんじん<br>さやいんげん          | たまねぎ ごぼう<br>たけのこ ほししいたけ                | じゃがいも さとう<br>こんにゃく                | あぶら                    | 醤油 みりん<br>かつお昆布だし                       | 27.6  |
|        | キャベツの塩昆布和え     |                      | しおこんぶ    | にんじん                    | きゅうり キャベツ                              |                                   |                        | 醤油                                      | 25.9  |
| 22木    | いろいろなやさいふりかけ   | かつおぶし                |          | かぼちゃアーク<br>にんじんアーク      | あおな しそ                                 | さとう                               |                        | 塩 みりん                                   | 24.8  |
|        | ごはん            |                      |          |                         |  |                                   |                        |   | 17.4  |
|        | 牛乳             |                      | 牛乳       |                         |  |                                   |                        |   | 112.7   |
|        | セルフキムチチャーハンの具  | ぶたにく                 |          | にんじん<br>さやいんげん          | とうもろこし たまねぎ<br>はくさいキムチ                 |                                   | あぶら                    | コンソメ 塩<br>酒 醤油                          | 558   |
|        | ハンサンスー         |                      |          | にんじん<br>きピーマン           | きゅうり                                   |                                   | ごま                     | 酢 醤油                                    | 20.1  |
| 23金    | 中華スープ          | ぶたにく                 |          | にんじん<br>チンゲンサイ          | たまねぎ キャベツ<br>ほししいたけ                    |                                   |                        | 酒 醤油 塩<br>こしょう<br>中華スープストック<br>鶏がらだし    | 15.2  |
|        | ごはん            |                      |          |                         |  |                                   |                        |   | 89.6  |
|        | 牛乳             |                      | 牛乳       |                         |  |                                   |                        |   | 674   |
|        | 妻ごはん<br>牛乳     | ★ハッピーキャロット給食☆        |          |                         |  |                                   |                        | こめ むぎ                                   | 23.6  |
|        | 野菜たっぷりカレー      | ぶたにく                 |          | だっしふんにゅう<br>こなチーズ       | にんじん                                   | にんにく たまねぎ<br>なす グリーンピース<br>りんごビュレ | じゃがいも                  | あぶら                                     | 17.6  |
| 26月    | ビーンズサラダ        |                      |          | だいず<br>きんときまめ<br>だいふくまめ | えだまめ とうもろこし<br>キャベツ きゅうり               |                                   | ドレッシング                 | 酒 醤油 塩<br>こしょう<br>中華スープストック<br>鶏がらだし    | 110.5   |
|        | 福神漬            |                      |          | だいこん<br>れんこん<br>なたまめ    | きゅうり<br>しょうが<br>なす しそ                  |                                   |                        | 酒 醤油 塩<br>こしょう<br>中華スープストック<br>鶏がらだし    | 663   |
|        | ごはん            |                      |          |                         |  |                                   |                        |   | 21.5  |
|        | 牛乳             |                      | 牛乳       |                         |  |                                   |                        |   | 19.7  |
|        | 豚肉のバーベキューソース炒め | ぶたにく みそ              |          | にんじん<br>こまつな            | キャベツ ぶなしめじ<br>にんにく しょうが<br>たまねぎ りんごビュレ | さとう<br>かたくりこ                      | あぶら ごま<br>ごまあぶら        | 醤油 みりん 酒                                | 100.8   |
| 27火    | わかめスープ         | ぶたにく                 | わかめ      | にんじん<br>はねぎ             | キャベツ たまねぎ                              |                                   |                        | 酒 醤油 塩<br>こしょう<br>中華スープストック<br>鶏がらだし    | 815   |
|        | 小さいミルクパン<br>牛乳 |                      |          |                         |  |                                   |                        | ミルクパン                                   | 25.3  |
|        | 牛乳             |                      | 牛乳       |                         |  |                                   |                        |   | 23.6  |
|        | 和風スパゲティ        | ぎゅうにく<br>だいず         |          | にんじん<br>ほうれんそう          | にんにく たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>とうもろこし           | スパゲティ                             | あぶら                    | 塩 白ワイン<br>醤油 昆布茶<br>こしょう                | 125.5   |
|        | ごぼうマヨサラダ       |                      |          | にんじん                    | ごぼう キャベツ<br>とうもろこし                     | さとう                               | ごま ノンエッグ<br>マヨネーズ      | 酢 醤油                                    | 763   |
| 28水    | ごはん            |                      |          |                         |  |                                   |                        |   | 29.7  |
|        | 牛乳             |                      | 牛乳       |                         |  |                                   |                        |   | 25.6  |
|        | かぼちゃコロッケ       | ぶたにく                 |          | かぼちゃ<br>にんじん<br>ほうれんそう  | たまねぎ                                   |                                   | じゃがいも パンこ<br>さつまいも さとう | あぶら                                     | 104.7   |
|        | ひじきと切干大根の炒め煮   | だいず                  | ひじき      | にんじん<br>さやいんげん          | きりほしだいこん                               | さとう                               | あぶら                    | 醤油 みりん                                  | 615   |
|        | 麺と玉葱のお吸い物      | ぶたにく                 |          | ほうれんそう<br>にんじん          | たまねぎ                                   | ふ じゃがいも                           |                        | 酒 醤油 みりん<br>塩 かつお昆布だし                   | 20.2  |
| 29木    | ごはん            |                      |          |                         |  |                                   |                        |   | 18.9  |
|        | 牛乳             |                      | 牛乳       |                         |  |                                   |                        |   | 94.4  |
|        | いわしの梅煮         | いわし                  |          |                         | しそ うめ                                  | さとう                               |                        | 醤油 みりん 塩                                | 745   |
|        | 切干大根のはりはり漬     |                      | しおこんぶ    | にんじん                    | きりほしだいこん<br>きゅうり しょうが                  | じょうはくとう                           | ごま                     | 酢 醤油<br>みりん 塩                           | 24.3  |
|        | 国清汁            | とうふ みそ<br>あぶらあげ      |          | にんじん<br>はねぎ             | だいこん ごぼう<br>ほししいたけ                     | じゃがいも                             | あぶら                    | 酒 醤油 みりん<br>塩 かつお昆布だし                   | 21.6  |
| 30金    | ごはん            |                      |          |                         |  |                                   |                        |   | 598   |
|        | 牛乳             |                      | 牛乳       |                         |  |                                   |                        |   | 23.4  |
|        | 鶏肉のカラフル丼の具     | とりにく                 |          | にんじん<br>きピーマン<br>あおピーマン | しょうが たまねぎ<br>たけのこ ほししいたけ               | かたくりこ<br>さとう                      | あぶら                    | 醤油 酒 みりん<br>豆板醤 ガスターソース                 | 16.9  |
|        | 五色和え           | かつおぶし                |          | ごまつな<br>にんじん            | もやし ぶなしめじ<br>とうもろこし                    |                                   |                        | 醤油                                      | 92.9  |
|        | もずくスープ         |                      | もずく      | にんじん<br>こまつな            | たまねぎ えのきたけ                             |                                   |                        | 醤油 酒 みりん<br>塩 かつお昆布だし                   | 722   |