



←生徒人気メニュー

6月献立表

家庭に掲示して、ご家庭の話題をお願いします。

日	今日のメニュー	黄色の食品 熱や力のなるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの		その他の調味料	エネルギー			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	幼		小	中		
1 (月)	ご飯	米							435 18.6 15.8 1.9	589 23.2 18.3 2.4	751 27.6 21.6 2.9	
	牛乳				牛乳							
	アジフライ	パン粉 小麦粉	油	アジ				塩 こしょう				
	野菜のたくあん和え		ごま			キャベツ きゅうり たくあん		塩				
2 (火)	味噌けんちん汁	じゃがいも	ごま油	豆腐 みそ 油揚げ				大根 にんじん こんにゃく ごぼう 菜の花	440 21.1 17.7 2.0	580 27.0 21.2 2.8	724 33.0 25.6 3.6	
	コッパパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			イースト 塩				
	牛乳				牛乳							
	ポークチャップ	砂糖	油	ぶた肉		玉ねぎ りんご		ケチャップ ソース ウイン				
3 (水)	マカロニサラダ	マカロニ						カレド マスター 塩 こしょう	414 18.0 16.5 1.6	556 22.5 18.9 2.2	704 27.3 21.7 2.6	
	わかめ入り野菜スープ			ベーコン	わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきだけ		塩かたじょう コンソメ 塩こしょう				
	ご飯	米										
	牛乳				牛乳							
4 (木)	ハンバーグのおろしソースがけ	砂糖 べん粉		ぶた肉 とり肉 大豆		玉ねぎ 大根 しょうが		醤油 みりん 塩	403 20.4 12.8 1.8	561 26.6 15.1 2.2	721 33.0 17.8 2.6	歯と口の健康週間 焼きししゃも 幼1尾 小2尾 中2尾
	にらの海苔酢和え	砂糖	ごま油		のり	もやし にら		醤油 酢				
	豆腐の味噌汁			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ 小松菜 にんじん 根菜ねぎ						
	ご飯	米										
5 (金)	牛乳								465 20.2 16.9 1.8	621 25.7 20.2 2.4	801 31.7 24.2 3.0	歯と口の健康週間
	焼きししゃも			ししゃも								
	はりはり漬け	砂糖	ごま		塩昆布	きゅうり 切り干し大根 にんじん		醤油 酢 塩 唐辛子				
	親子煮	じゃがいも 砂糖	油	とり肉 卵 かまぼこ		玉ねぎ にんじん だけのこ しめじ えのきだけ グリンピース		醤油 酒 塩				
8 (月)	麦ご飯	米 大麦							415 21.6 16.4 1.7	571 27.4 19.3 2.2	731 33.9 23.1 2.8	歯と口の健康週間
	牛乳				牛乳							
	大豆と煮干しの揚げ煮	砂糖 べん粉	油 ごま	大豆	煮干し			醤油				
	野菜の福神漬け和え	じゃがいも 砂糖	油	ぶた肉		チーズ 脱脂粉乳 玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく		カレールソース(小麦・乳・大豆) ソース ウイン 塩かたじょう				
9 (火)	ポークカレー	じゃがいも	油	ぶた肉		玉ねぎ にんじん トマト りんご にんにく		カレー粉	435 24.0 15.4 2.0	578 31.6 18.5 2.8	715 38.1 21.7 3.5	歯と口の健康週間
	ご飯	米										
	牛乳				牛乳							
	鶏とレバーのねぎソース和え	砂糖	ごま油	とり肉 とりレバー		根菜ねぎ にんにく しょうが		醤油 酢				
10 (水)	海藻サラダ	砂糖	ごま油		わかめ ぎんなん 昆布 とうもろこし かつおのり	キャベツ きゅうり		醤油 酢 塩 こしょう	424 18.6 13.4 1.6	551 22.1 14.4 2.1	700 27.4 16.3 2.7	歯と口の健康週間 入梅献立
	にらと卵のスープ	小麦粉 砂糖	ショートニング	豆腐 卵 ベーコン		玉ねぎ にら 干しいだけ		醤油 酢				
	コッパパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			イースト 塩				
	牛乳				牛乳							
11 (木)	お茶チキン		オリーブ油	とり肉		にんにく 茶		ワイン 醤油 塩 こしょう	519 18.9 21.9 2.1	608 22.6 23.9 2.7	773 28.2 28.4 3.7	春巻き 幼1個 小1個 中1個
	カラフルサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン		酢 塩 こしょう				
	枝豆のクリームスープ	じゃがいも	油	ベーコン	脱脂粉乳 チーズ クリーム	玉ねぎ にんじん 枝豆 しめじ		ホワイトソース(小麦・乳) ホタージュの素(小麦・乳) コーン				
	牛乳				牛乳							
12 (金)	中華麺	小麦粉							428 18.9 17.9 1.7	567 24.0 21.2 2.0	736 29.5 25.4 2.7	
	牛乳				牛乳							
	春巻き	小麦粉 砂糖 べん粉	油 ショートニング	ぶた肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいだけ		醤油 塩				
	きゅうりと大根の中華和え	砂糖	ごま油			大根 きゅうり		醤油 酢 塩				
15 (月)	醤油ラーメンスープ			ぶた肉 なた		もやし チンゲン菜 にんじん だけのこ とうもろこし 根菜ねぎ		醤油からスープ 中華スープ 酒 醤油 塩	437 16.9 15.9 1.9	616 22.7 19.0 2.8	785 27.6 22.3 3.3	ふるさと給食週間
	麦ご飯	米 大麦										
	牛乳				牛乳							
	三色ご飯の具	砂糖	油	とり肉 卵		枝豆		醤油 酒 みりん				
16 (火)	ひじきサラダ	砂糖			ひじき	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		カレド マスター 醤油 みりん 酢 塩	484 19.8 19.1 2.1	612 23.4 23.5 2.7	780 29.3 29.0 3.6	ふるさと給食週間
	田舎汁	じゃがいも		厚揚げ みそ		大根 にんじん こんにゃく えのきだけ 菜の花						
	ご飯	米										
	牛乳				牛乳							
16 (火)	黒はんぺんフライ	パン粉 小麦粉	油	黒はんぺん(さば)				塩 こしょう	484 19.8 19.1 2.1	612 23.4 23.5 2.7	780 29.3 29.0 3.6	ふるさと給食週間
	筑前煮	砂糖	油	とり肉		だけのこ にんじん こんにゃく ごぼう れんこん さやいんげん 干しいだけ		醤油 みりん 酒				
	チンゲンサイの味噌汁			豆腐 みそ 油揚げ		玉ねぎ チンゲン菜 にんじん 根菜ねぎ						
	コッパパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			イースト 塩				
16 (火)	牛乳				牛乳				484 19.8 19.1 2.1	612 23.4 23.5 2.7	780 29.3 29.0 3.6	ふるさと給食週間
	トマト入りメンチカツ	パン粉 小麦粉 べん粉 砂糖	油	ぶた肉 大豆		玉ねぎ トマト		ケチャップ 塩 こしょう				
	もやしサラダ		ごま			もやし きゅうり にんじん		ごまドレッシング				
	菊川産アスパラ入り洋風煮	じゃがいも	油	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ にんじん アスパラガス		醤油 スープストック 塩 こしょう				

日	今日のメニュー	黄色の食品 熱や力のなるもの		赤色の食品 体をつくるもの		緑色の食品 体の調子を整えるもの	その他の調味料	エネルギー			お知らせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無糖質	ビタミン		幼	小	中	
17 (水)	ご飯	米						424 19.8 15.2 1.3	578 25.1 17.6 1.7	734 30.6 20.1 2.1	ふるさと給食週間
	牛乳				牛乳						
	浜名湖産海苔入り厚焼き玉子	砂糖 でん粉	油	卵	のり		酢 みりん 醤油 塩				
	野菜のおかか和え	砂糖		かつお節		チンゲン菜 もやし にんじん	醤油				
18 (木)	ご飯	米						419 19.2 14.6 1.7	574 24.9 16.7 2.2	737 30.4 19.7 2.9	ふるさと給食週間
	牛乳				牛乳						
	カツオのお茶フライ	パン粉 小麦粉	油	かつお		茶	塩 こしょう				
	なすの味噌炒め	砂糖 でん粉	油	ふた肉 みそ 大豆		なす ビーマン にんじん しょうが	みりん 酒				
19 (金)	すまし汁			豆腐 なたと とり肉	わかめ	にんじん 根菜ねぎ 干しいだけ	醤油 酒 塩	407 20.2 14.2 1.3	542 25.2 16.7 1.8	700 31.6 19.7 2.2	ふるさと給食週間
	麦ご飯	米 大麦									
	牛乳				牛乳						
	豚肉丼の具	砂糖 小麦粉	油	ふた肉		玉ねぎ こんにゃく 枝豆	醤油 酒 みりん				
22 (月)	茹でとうもろこし						塩	416 21.4 15.2 1.5	575 28.4 17.8 2.0	746 36.3 21.0 2.4	鶏肉のレモン漬け ※1個 ※1個 ※2個
	小笠満点味噌汁	しょうが いも		豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	にんじん えのきだけ 小松菜 根菜ねぎ					
	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
23 (火)	鶏肉のレモンづけ	でん粉 砂糖	油	とり肉		レモン	醤油 酒	374 15.5 14.7 2.1	562 21.4 19.0 3.1	700 30.5 22.3 3.9	
	枝豆ともやしのおひたし	砂糖				もやし 枝豆 ほうれん草 にんじん	醤油				
	わかめと大根の味噌汁			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	大根 えのきだけ 葉ねぎ					
	黒糖パン	小麦粉 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
24 (水)	牛乳				牛乳			422 17.9 14.4 1.4	578 23.3 17.8 2.1	762 25.9 21.4 2.5	焼きぎょうざ ※1個 ※2個
	オムレツのケチャップソースがけ	砂糖	油	卵		ケチャップ ソース ワイン 塩 酢					
	キャベツとウインナーのソテー		油	ウインナー		キャベツ チンゲン菜 にんじん	コンソメ 塩 こしょう				
	コンソメスープ			ベーコン		玉ねぎ とうもろこし にんじん モロヘイヤ パセリ	鶏がらスープ コンソメ 塩 こしょう				
25 (木)	麦ご飯	米 大麦						513 20.5 19.7 2.3	636 24.7 23.3 2.9	798 30.5 28.5 3.6	
	牛乳				牛乳						
	焼き餃子	小麦粉 砂糖	油	ふた肉 とり肉 大豆		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	醤油 塩				
	オムレツのケチャップソースがけ	砂糖	油	卵		ケチャップ ソース ワイン 塩 酢					
26 (金)	きゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	かつお節		きゅうり	醤油 酢 唐辛子	423 16.4 15.6 1.6	576 22.4 19.2 2.0	731 27.1 22.3 2.5	
	かぼちゃのマーボー豆腐	小麦粉 でん粉	ごま油	豆腐 ふた肉 大豆 みそ		かぼちゃ だけのこ にんじん グリンピース 干しいだけ しょうが にんにく	醤油 チンゲン菜 中華スープ 酒 みりん 唐辛子				
	ソフト麺	小麦粉					塩				
	牛乳				牛乳						
29 (月)	ポテトコロッケ	小麦粉 小麦粉 小麦粉	油	マーガリン	大豆	玉ねぎ	塩 こしょう	416 20.0 14.3 2.0	576 26.7 16.5 2.5	744 34.1 19.5 3.3	コーリンチー ※1個 ※2個
	コールスローサラダ	砂糖	油			キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	カレーソース		油	ふた肉 大豆	チーズ	玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース にんにく	カレーパウダー 小麦粉 小麦粉 小麦粉 ワイン ソース スープストック 塩 こしょう				
	牛乳				牛乳						
30 (火)	ご飯	米						499 23.9 18.5 2.2	653 30.7 22.5 3.1	820 37.7 27.3 4.0	
	牛乳				牛乳						
	キャベツ入りつくね	でん粉 えんどう豆 砂糖		とり肉 かつお節		キャベツ 大根 しょうが	醤油 みりん 塩				
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉		枝豆 しょうが	醤油 みりん 酒				
30 (火)	なすの味噌汁			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	玉ねぎ なす にんじん えのきだけ 根菜ねぎ		416 20.0 14.3 2.0	576 26.7 16.5 2.5	744 34.1 19.5 3.3	
	ご飯	米									
	牛乳				牛乳						
	ヨーリンチー	でん粉 砂糖	油 ごま油	とり肉		根菜ねぎ しょうが	醤油 酢 塩 こしょう				
30 (火)	もやしの中華和え	砂糖	ごま油 ごま		わかめ	もやし きゅうり	醤油 酢 塩	499 23.9 18.5 2.2	653 30.7 22.5 3.1	820 37.7 27.3 4.0	
	ワンタンスープ	ワンタン		ベーコン なた		玉ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ えのきだけ 葉ねぎ にんじん	鶏がらスープ 醤油 中華スープ 塩 こしょう				
	コッパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		イースト 塩				
	牛乳				牛乳						
30 (火)	ホキのお茶フライ	パン粉 小麦粉	油	ホキ		茶	塩 こしょう	499 23.9 18.5 2.2	653 30.7 22.5 3.1	820 37.7 27.3 4.0	
	コーンサラダ	砂糖	油			キャベツ 小松菜 とうもろこし	酢 塩 こしょう				
	ポークビーンズ	じゃがいも 砂糖	油	ふた肉 大豆		玉ねぎ にんじん しめじ トマト	ケチャップ ソース ワイン コンソメ 塩 こしょう				