6月 がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和５年度　６月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
1 木	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ　ピーマン	***こめ***　バター	コンソメ　ワイン 塩　こしょう	小 626 27.6 2.7 中 781 34.0 3.3	
	カレイのムニエル	カレイ	にんにく　たまねぎ パセリ	あぶら　でんぷん	塩　マスタード こしょう　タイム ローリエ		
	マカロニサラダ		***キャベツ***　きゅうり にんじん	マカロニ	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ 塩		
	ミネストローネ	だいず　ぶたにく	たまねぎ　トマト にんじん　セロリー	さとう　オリーブオイル	ケチャップ コンソメ スープストック 塩　こしょう		
2 金	麦(むぎ)ごはん			***こめ***　むぎ		小 632 24.0 1.7 中 814 31.2 2.2	かみかみメニュー
	納豆(なっとう)	なっとう			たれ		
	たくあんあえ		***キャベツ***　きゅうり たくあん				
	じゃがいものそぼろ煮(に)	***ぶたにく***	たまねぎ　こんにゃく にんじん　えだまめ	***じゃがいも***　さとう あぶら	しょうゆ みりん　酒 ***フィッシュカルシウム***		
5 月	マーガリンパン			***パン***　マーガリン		小 633 22.4 2.7 中 844 28.1 3.5	
	スラッピージョー	***ぶたにく*** だいず	たまねぎ　にんじん トマト　しょうが　にんにく	さとう　でんぷん あぶら	ケチャップ ソース ワイン　塩 こしょう		
	カラフルサラダ		***キャベツ***　きゅうり ピーマン		ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	野菜(やさい)スープ		だいこん　***チンゲンサイ*** にんじん	***じゃがいも***	ガラスープ スープストック しょうゆ　塩 こしょう		
	ジューシーフルーツ		ジューシーフルーツ				
6 火	麦(むぎ)ごはん			***こめ***　むぎ		小 643 23.5 2.2 中 805 28.4 2.5	
	いかフライ	いか		パンこ　あぶら こむぎこ　でんぷん	塩　こしょう		
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう　にんじん さやいんげん	さとう　ごまあぶら	しょうゆ みりん　酒		
	じゃがいも団子(だんご)のみそ汁(しる)	とりにく　みそ	たまねぎ　にんじん えのき　ねぎ	じゃがいもだんご	***かつお節*** ***さば節***		
7 水	うどん			***うどん***		小 660 26.7 2.7 中 808 31.9 3.4	
	五目(ごもく)うどんの汁(しる)	とりにく かまぼこ あぶらあげ	だいこん　***ねぎ*** しいたけ		しょうゆ　みりん 酒　塩　***さば節*** ***かつお節***		
	野菜(やさい)としらすのかき揚(あ)げ	***しらすぼし***	たまねぎ　にんじん ごぼう　ねぎ	あぶら　こむぎこ でんぷん	酢		
	ごまあえ		***こまつな***　***もやし*** にんじん	さとう　ごま	しょうゆ		
	ヨーグルト	ヨーグルト					

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

※***太字***は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食予定献立表

令和５年度　６月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて	赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
8 木	麦ごはん			こめ　むぎ		小 606 24.4 2.6 中 762 29.7 3.2	
	豚キムチ炒め	ぶたにく みそ	たまねぎ　キムチ ねぎ	さとう　ごまあぶら	酒　しょうゆ みりん　中華だし オイスターソース		
	ナムル		もやし　ほうれんそう にんじん	ごま　ごまあぶら	しょうゆ		
	春雨スープ	とりにく	たまねぎ　チンゲンサイ にんじん　しいたけ	はるさめ	ガラスープ しょうゆ 中華だし 塩　こしょう		
	メロン		メロン				
9 金	梅ごはん		えだまめ　うめぼし あかじそ	こめ　さとう	塩	小 713 34.2 2.4 中 890 42.4 2.9	入梅にちなんだ献立
	いわしのかば焼き	いわし		あぶら　でんぷん さとう　ごま	しょうゆ　酒		
	にらともやしのあえもの	のり	もやし　にら　にんじん	しょうゆ　さとう ごまあぶら	酢		
	野菜のうま煮	とりにく こおりどうふ	ごぼう　こんにゃく たけのこ　にんじん さやいんげん　しいたけ しょうが	さといも　さとう あぶら	しょうゆ　みりん 酒　和風だし		
	さくらんぼ		さくらんぼ				
12 月	麦ごはん			こめ　むぎ		小 668 27.0 1.8 中 824 32.4 2.0	ふるさと給食週間① 減塩
	鶏肉のねぎソースかけ	とりにく	ねぎ　にんにく	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢 唐辛子		
	青菜としらすの炒め物	しらすぼし	チンゲンサイ にんじん　にんにく	ごま　ごまあぶら さとう	しょうゆ　塩		
	とうふとわかめのみそ汁	とうふ　みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ　にんじん ねぎ	じゃがいも	さば節 かつお節		
	小玉すいか		すいか				
13 火	麦ごはん			こめ　むぎ		小 683 27.2 2.1 中 854 33.4 3.0	ふるさと給食週間②
	黒はんぺんのお茶フライ	くろはんぺん	ちゃ	パンこ　あぶら こむぎこ　こめこ			
	切干大根のはりはりあえ		きゅうり　にんじん きりぼしだいこん	ごま　ごまあぶら さとう	酢　しょうゆ 和風だし　塩		
	豚肉とこんにゃくの生姜煮	ぶたにく さつまあげ	こんにゃく　たまねぎ にんじん　たけのこ さやいんげん　しょうが	さとう　あぶら ごまあぶら	しょうゆ　酒 みりん　和風だし フィッシュカルシウム		
14 水	ナン			ナン		小 683 26.9 2.3 中 901 34.5 3.3	ふるさと給食週間③
	キーマカレー	とりにく　ぶたにく だいずミート チーズ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　セロリー りんご しょうが にんにく	あぶら	カレールウ ケチャップ ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　ワイン ソース　塩 フィッシュカルシウム		
	青のりビーンズポテト	だいず　あおさ		じゃがいも　あぶら でんぷん	塩　こしょう		
	ゆでとうもろこし		とうもろこし		塩		
15 木	わかめごはん	わかめ		こめ　さとう	塩	小 655 22.2 2.2 中 825 26.3 2.6	ふるさと給食週間④
	あつやきたまご	たまご		さとう　あぶら でんぷん	酢　みりん かつおだし しょうゆ　昆布		
	きゅうりとだいこんのひたひた	かつおぶし	だいこん　きゅうり	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢 唐辛子		
	肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ　こんにゃく にんじん　さやいんげん	じゃがいも　さとう あぶら	しょうゆ　酒 みりん		

6月 がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和５年度　６月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
16 金	麦(むぎ)ごはん			***こめ*** むぎ		小 670 25.5 1.9 中 820 29.4 2.3	ふるさと給食週間⑤
	かつおチーズフライ	***かつお*** チーズ		パンこ あぶら こむぎこ	塩		
	アーモンドあえ		キャベツ ***こまつな*** にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
	あおさのみそ汁(しる)	***とうふ*** みそ ***あおさ***	たまねぎ にんじん えのき ねぎ		***かつお節*** ***さば節***		
	お茶(ちゃ)クリーム大福(だいふく)		***ちゃ***	さとう いんげんまめ こめこ あぶら クリーム でんぷん			
19 月	バーガーパン			パン		小 638 25.8 2.8 中 834 32.5 3.7	
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぷん あぶら じゃがいも	ケチャップ ソース ワイン 塩		
	アスパラソテー	ウインナー	キャベツ アスパラガス にんじん	あぶら	コンソメ 塩 こしょう		
	コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	クリーム	ベシャメルソース ガラスープ スープストック 塩 こしょう		
	ニューサマーグリーン		***ニューサマーグリーン***				
20 火	とうもろこしごはん		とうもろこし	***こめ*** ***もちごめ*** あぶら	酒 塩	小 599 20.6 1.8 中 776 26.3 2.4	
	ししゃものトマトソースかけ	ししゃも	トマト ***ねぎ*** にんにく	あぶら でんぷん オリーブオイル	コンソメ		
	ひじきの炒(いた)め煮(に)	とりにく ひじき	にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ		
	かぼちゃのみそ汁(しる)	***とうふ*** みそ ***あぶらあげ***	***かぼちゃ*** たまねぎ にんじん ねぎ		***かつお節*** ***さば節***		
	メロン		***メロン***				
21 水	ソフトめん			***ソフトめん***		小 674 26.2 2.6 中 846 31.7 3.6	
	ミートソース	***ぶたにく*** チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく	あぶら さとう	ケチャップ ハヤシフレーク ソース ワイン ***フィッシュカルシウム*** 塩 こしょう		
	コロッケ		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぷん	ソース 塩		
	ほうれんそうのサラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ	オリーブオイル さとう	酢 塩 こしょう		
22 木	麦(むぎ)ごはん			***こめ*** むぎ		小 628 30.9 2.7 中 795 39.3 3.6	
	あじの塩(しお)こうじ漬(づ)け焼(や)き	***あじ***			塩 こうじ		
	赤(あか)じそあえ		キャベツ きゅうり あかじそ	さとう	塩		
	親子(おやこ)煮(に)	たまご とりにく こおりどうふ	たまねぎ たけのこ にんじん しめじ	***じゃがいも*** さとう あぶら	しょうゆ 酒 和風だし		
	ミニトマト		***ミニトマト***				

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

※***太字***は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　６月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
23 金	麦ごはん			こめ　むぎ		小 677 25.1 2.1 中 828 29.3 2.4	日本味めぐり【沖縄】
	豚肉のかりん揚げ	ぶたにく	しょうが	じゃがいも　あぶら でんぷん　さとう	しょうゆ　酒		
	ゴーヤチャンプルー	あつあげ かつおぶし	もやし　ゴーヤ にんじん	ごまあぶら	しょうゆ　塩 スープストック		
	もずくスープ	ベーコン もずく	チンゲンサイ　キャベツ たまねぎ　にんじん	ごまあぶら	ガラスープ しょうゆ スープストック 塩　こしょう		
	シークワーサーゼリー		シークワーサー	さとう			
26 月	麦ごはん			こめ　むぎ		小 623 23.6 1.6 中 777 28.7 1.9	減塩
	鯖のみそ煮	さば　みそ	しょうが	さとう			
	おかかあえ	かつおぶし	こまつな　もやし にんじん		しょうゆ		
	沢煮碗	とうふ ぶたにく	ごぼう　たけのこ にんじん　えのき　ねぎ		しょうゆ　酒 塩　かつお節 こんぶ		
	小玉すいか		すいか				
27 火	麦ごはん			こめ　むぎ		小 629 27.6 2.8 中 793 33.9 3.3	
	しゅうまい	ぶたにく　とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ　でんぷん さとう	しょうゆ　塩		
	春雨サラダ		もやし　きゅうり にんじん	はるさめ　さとう ごま　ごまあぶら	しょうゆ　酢		
	豆腐の中華煮	とうふ ぶたにく えび	はくさい　たまねぎ チンゲンサイ　にんじん たけのこ　しいたけ しょうが　にんにく	でんぷん　ごまあぶら さとう	しょうゆ　酒 オイスターソース 中華だし　塩 フィッシュカルシウム 豆板醤　こしょう		
	ニューサマーグリーン		ニューサマーグリーン				
28 水	マーガリンパン			パン　マーガリン		小 684 24.1 2.8 中 914 30.2 3.7	
	夏野菜のチーズ焼き	とりにく　チーズ	たまねぎ　トマト　なす ズッキーニ　ピーマン にんにく	じゃがいも オリーブオイル	ケチャップ コンソメ　塩 こしょう		
	ラビオリスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ　チンゲンサイ にんじん　しめじ	こむぎこ　パンこ あぶら　さとう	スープストック コンソメ　しょうゆ 塩　こしょう		
	フルーツカクテル		パイン もも　みかん ぶどう　マスカット	さとう　みずあめ			
29 木	麦ごはん			こめ　むぎ		小 610 16.7 1.5 中 763 19.5 1.9	減塩
	いかとひじきの甘辛和え	いか　ひじき		じゃがいも　あぶら でんぷん　さとう	しょうゆ ケチャップ		
	ごぼうサラダ		ごぼう　きゅうり にんじん	さとう　ごま	ごまドレッシング しょうゆ　みりん		
	小松菜のみそしる	とうふ　みそ あぶらあげ	こまつな　たまねぎ にんじん　えのき		かつお節 さば節		
	メロン		メロン				
30 金	麦ごはん			こめ　むぎ		小 686 25.8 2.7 中 864 31.0 3.7	
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ　にんじん りんご　しょうが にんにく	じゃがいも　あぶら	カレールウ ケチャップ ソース　ワイン チャツネ しょうゆ　塩 フィッシュカルシウム		
	大豆としらすの揚げ煮	だいず しらすぼし		あぶら　さとう でんぷん	しょうゆ		
	海そうサラダ	かいそう	キャベツ　きゅうり		棒棒鶏ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		