





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				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
1 木	チキンピラフ	とりにく	たまねぎ ピーマン	<u>こめ</u> バター	コンソメ ワイン 塩 こしょう	486 22.7 1.7	
	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		<u>キャベツ</u> きゅうり にんじん	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ 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	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		500 20.4 1.3	かみかみ メニュー  
	なつとう 納豆	なつとう			たれ		
	たくあんあえ		<u>キャベツ</u> きゅうり たくあん				
	じゃがいものそぼろ煮	<u>ぶたにく</u>	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ	<u>じゃがいも</u> さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒 <u>フッ素カルシウム</u>		
5 月	マーガリンパン			<u>パン</u> マーガリン		459 17.0 2.0	
	スラッピージョー	<u>ぶたにく</u> 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		<u>キャベツ</u> きゅうり ピーマン		イタリアンドレッシング		
	やさしい 野菜スープ		だいこん <u>テンゲンサイ</u> にんじん	<u>じゃがいも</u>	ガラスープ スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
	ジュシーフルーツ		ジュシーフルーツ				
6 火	むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		514 19.5 1.7	
	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		
	じゃがいも団子のみそ汁	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	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>		
7 水	うどん			<u>うどん</u>		557 22.4 2.0	
	ごもくうどんの汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ	だいこん <u>ねぎ</u> しいたけ		しょうゆ みりん 酒 塩 <u>さば節</u> <u>かつお節</u>		
	やさしい 野菜としらすのかき揚げ	<u>しらすぼし</u>	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		<u>こまつな</u> <u>もやし</u> 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	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ
		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		
8 木	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		472 19.0 1.8	
	ぶた いた 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		
	はるさめ 春雨スープ	とりにく	たまねぎ <u>チンゲンサイ</u> にんじん <u>しいたけ</u>	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	きゅうしょく 給食なし						
12 月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		546 22.7 1.3	ふるさと 給食週間 ①
	とりにく 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		
	あおな いた もの 青菜としらすの炒め物	しらすぼし	<u>チンゲンサイ</u> 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	<u>じゃがいも</u>	<u>さば節</u> <u>かつお節</u>		
こだま 小玉すいか		<u>すいか</u>					
13 火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		525 21.5 1.7	ふるさと 給食週間 ②
	くろ 黒はんぺんのお茶フライ	くろはんぺん	ちや	パンこ あぶら こむぎこ こめこ			
	きりぼしだいこん 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		
ぶたにく 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 さいいんげん 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 <u>フィッシュカルシウム</u>			
14 水	ナン			ナン		499 20.3 1.7	ふるさと 給食週間 ③
	キーマカレー	とりにく ぶたにく だいたずみート 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	カレールー ケチャップ ガラスープ ワイン ソース 塩 <u>フィッシュカルシウム</u>		
	あお 青のりビーンズポテト	だいたず あおさ		<u>じゃがいも</u> あぶら でんぷん	塩 こしょう		
	ゆでとうもろこし		<u>とうもろこし</u>		塩		
15 木	わかめごはん	わかめ		こめ さとう	塩	519 18.4 1.6	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 <u>かつおだし</u> <u>しょうゆ</u> 昆布		
	きゅうりとだいこんの ひたひた	<u>かつおぶし</u>	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 唐辛子		
	にく 肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん さいいんげん	<u>じゃがいも</u> さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん		

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ	
		赤	緑	黄	調味料等			
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと				
16金	きゅうしょく 給食なし							
19月	バーガーパン ハンバーグ アスパラソテー コーンポタージュ ニューサマーグリーン		とりにく ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう とうにゅう たまねぎ キャベツ アスパラガス にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ <u>ニューサマーグリーン</u>		パン さとう でんぷん あぶら じゃがいも あぶら クリーム	ケチャップソース ワイン 塩 コンソメ 塩 こしょう 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	501 21.2 2.1	
20火	とうもろこしごはん ししゃものトマトソースかけ ひじきの炒め煮 かぼちやのみそ汁 メロン	ししゃも とりにく ひじき <u>とうふ</u> みそ <u>あぶらあげ</u>	とうもろこし トマト <u>ねぎ</u> にんにく にんじん さやいんげん <u>かぼちや</u> たまねぎ にんじん <u>ねぎ</u> <u>メロン</u>	<u>こめ</u> <u>もちこめ</u> あぶら あぶら でんぷん オリーブオイル さとう あぶら	酒 塩 コンソメ しょうゆ <u>かつお節</u> <u>さば節</u>	467 16.3 1.3		
21水	ソフトめん ミートソース コロッケ ほうれんそうのサラダ	<u>ぶたにく</u> 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 にんじん かぼちや たまねぎ えだまめ ほうれんそう キャベツ とうもろこし たまねぎ	<u>ソフトめん</u> あぶら さとう じゃがいも パンこ あぶら さとう こむぎこ でんぷん オリーブオイル さとう	ケチャップ ハヤシフレーク ソース ワイン <u>フィッシュカルシウム</u> 塩 こしょう ソース 塩 酢 塩 こしょう	553 21.5 2.0		
22木	むぎ 麦ごはん あじの塩こうじ漬け焼き あか 赤じそあえ おやこ 親子煮 ミニトマト	<u>あじ</u> たまご とりにく こおりどうふ	キャベツ きゅうり あかじそ たまねぎ たけのこ にんじん しめじ <u>ミニトマト</u>	<u>こめ</u> むぎ さとう さとう <u>じゃがいも</u> さとう あぶら	塩 こうじ 塩 しょうゆ 酒 和風だし	496 25.3 2.1		

※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				エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
23金	きゅうしょく 給食なし						
26月	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		514 20.0 1.1	
	さば 鯖のみそ煮	さば みそ	しょうが	さとう			
	おおかあえ	かつおぶし	こまつな もやし にんじん		しょうゆ		
	さわにわん 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		
こたま 小玉すいか		すいか					
27火	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		475 20.6 1.8	
	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		
	はるさめ 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		
	とうふ 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		492 17.9 2.0	
	なつやさい 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	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		474 13.8 1.1	
	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		
	こまつな 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	むぎ 麦ごはん			こめ むぎ		521 19.8 2.0	
	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	カレールー 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		
	だいず 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		
かい 海そうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり		棒棒鶏ドレッシング			