

令和 6年 6月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょく つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体をつくるものとなる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるものとなる みどりのしょくひん	主にエネルギーのもととなる きいろのしょくひん	エネ ル ギー kcal	たんぱく しつg	ししつ g	しょく えんg
3	月	ごはん	牛乳	はっぼうさい やきぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぎょうざ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん	619	26.3	17.7	1.8
4	火	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	633	21.3	18.6	3.2
5	水	しょくパン だいちチョコ	牛乳	ハンバーグの ラタトゥイユソース ポテトスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チキンウインナー	にんにく なす たまねぎ ピーマン トマト コーン にんじん こまつな	しょくパン オリーブゆ さとう じゃがいも だいちチョコ	601	25.7	25.4	3.0
6	木	ごはん	牛乳	にくじゃが ほしだいこんのツナあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき てんぷら ひじき まぐろ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほしだいこん きゅうり	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごま	649	24.7	19.3	2.1
7	金	ひじきごはん	牛乳	いわしのかんろに かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ いわしのかんろに とうふ たまご	にんじん しめじ えだまめ はくさい しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん	614	26.5	22.1	2.8
10	月	ごはん	牛乳	はるまき マーボーどうふ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたひきにく とりひきにく だいち とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	672	26.3	23.5	2.4
11	火	ごはん	牛乳	チキンカレー ごぼうとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう まぐろ ひじき	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう きゅうり	こめ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	707	24.3	25.7	2.3
12	水	しょくパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいち チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ トマト みかん もも パインアップル	しょくパン あぶら じゃがいも さとう カットゼリー	592	25.9	19.8	2.2
13	木	ごはん	牛乳	あわどりのチキンカツ ポイルやさしいパックソース とんじる	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	こめ あぶら じゃがいも	650	26.1	22.3	2.3
14	金	ごはん のりたまふりかけ	牛乳	とりとこんにやくのみそに のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ まぐろ やきのり ふりかけ (たまご)	しょうが にんじん たけのこ さやいんげん もやし こまつな コーン	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	654	27.0	20.8	2.1
17	月	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに キャベツのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ちくわ あぶらあげ	にんじん たまねぎ きゅうり さやいんげん キャベツ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごま	608	22.2	15.6	2.1
18	火	ごはん	牛乳	ポークハヤシ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えだまめ コーン ブロッコリー キャベツ	こめ あぶら ドレッシング	623	24.7	20.2	2.4
19	水	ごはん	牛乳	ミートキャロットオムレツ ほしだいこんのいために こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら ミートキャロットオムレツ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ほしだいこん さやいんげん こまつな もやし	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	615	24.0	17.0	2.3
20	木	ごはん	牛乳	ごもくきんぴら ゆずすあえ レモンのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら くきわかめ ちりめん わかめ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ ゆず	こめ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら レモンのタルト	664	21.4	17.5	1.9
21	金	ごはん	牛乳	とりにくのガーリックやき こまつなのおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	にんにく すだち こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	604	27.6	19.5	2.2
24	月	ごはん	牛乳	ピリッとあつあげ コーンしゅうまい きゅうりのかおりづけ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく だいち あつあげ コーンしゅうまい	にんにく にんじん はくさい しめじ にら きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	671	27.0	21.5	2.4
25	火	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ わかきポテト やさしいみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あおのり あぶらあげ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ こまつな	こめ でんぷん あぶら じゃがいも	684	27.4	24.0	2.3
26	水	しょくパン	牛乳	カレーうどん ハムステーキ そえやさしい	ぎゅうにゅう ぶたにく ハムステーキ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ こまつな	しょくパン うどん あぶら ドレッシング	614	28.7	23.1	3.2
27	木	ごはん	牛乳	ぶたどん はるさめサラダ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チキンハム	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	こめ あぶら こんにやく さとう はるさめ ごまあぶら セノビーゼリー	671	24.3	14.9	1.9
28	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ ごま さとう ごまあぶら さといも	625	26.9	20.9	2.5