

6月の給食予定表

令和5年(小学校用)「お魚マーク」

・・・・鮭子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

鮭子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをととのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいたせひん	にゅうかいそう ごさかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
1 木	ごはん 牛乳 ぐだくさんみそしる 🐟 いわしのうめに とりごぼう	とうふ 油あげ みそ いわし とり肉	牛乳 	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ こんにやく うめ しょうが ごぼう	米 じゃがいも さとう	油 ごま	700 28.5 23.3
2 金	テーブルロールパン 牛乳 ABCスープ とうふグラタン コーンソテー (ブラック&ホワイトチョコレート)	ベーコン とうふ たら ウインナー	牛乳	にんじん パセリ いんげん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも マカロニ	油 チョコクリーム	666 22.8 26.4
5 月	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる やさいつくね じゃこあえ (かじゅうグミ)	ぶた肉 つくね 油あげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ほうれんそう	きりぼしだいこん ながねぎ にんにく もやし	米 グミ さとう でんぶん	ごま油	652 26.0 17.3
6 火	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこまめ りんご みかん もも バイン	米 ゼリー さとう じゃがいも	油 ルウ バター	701 18.9 17.9
7 水	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる 🐟 てりやきチキン てづくりひじきふりかけ (プチアセロラゼリー)	さば 油あげ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	しょうが ながねぎ だいこん	米 さとう ゼリー	ごま油 ごま	649 27.5 20.0
8 木	むぎごはん ジョア マーボーとうふ かいせんしゅうまい② オレンジ	ぶた肉 とうふ えび みそ すりみ	ジョア	にら にんじん	にんにく たまねぎ しょうが ながねぎ しいたけ たけのこ オレンジ	米 むぎ でんぶん さとう しゅうまいのかわ	油 ごま油	636 21.4 11.8
9 金	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ソーセージ ブロッコリーサラダ (パッケチャップ)	とり肉 ソーセージ	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ とうもろこし きゅうり	パン 油	ドレッシング ルウ	691 27.1 30.8
12 月	🐟 ごはん 牛乳 とんじる ちょうしのめぐみ! いわしのからあげスパイスうまみだれ さんしよくふうあえ	ぶた肉 みそ いわし とうふ 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく キャベツ きゅうり もやし	米 さとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま	681 28.6 19.0
13 火	ごはん 牛乳 えのきとりにくのスープ はるまき やさしいため ちばけんさん牛乳プリン	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンさい あかピーマン	ながねぎ えのきたけ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし	米 でんぶん はるさめ プリン はるまきのかわ	ごま油 油 ごま	692 20.6 24.6
14 水	ごはん 牛乳 だいこんのみそしる さばのみそに 🐟 のりあえ	とうふ みそ さば 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	だいこん ながねぎ えのきたけ もやし キャベツ	米		666 25.9 2.9
15 木	けんみんひ 県民の日							
16 金	しょくパン 牛乳 ミネストローネ ほたてふうみフライ② まめいりツナサラダ (いちごジャム)	とり肉 ベーコン すりみ ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ ひよこまめ スズキーニ きゅうり いんげんまめ	むぎ パン さとう じゃがいも パンこ ジャム こむぎこ	オリーブオイル 油 ドレッシング	654 23.8 24.8
19 月	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる とりにくのマリネ ブロッコリーおかまヨうふあえ	油あげ みそ とり肉 かつおぶし	牛乳 わかめ	いんげん ブロッコリー	たまねぎ レモンかじゅう	米 さとう じゃがいも でんぶん	油 ごま油 ドレッシング	680 27.1 20.0
20 火	ごはん 牛乳 つみれじる 🐟 まつかぜやき にくじゃが	いわしつみれ みそ とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな いんげん	しょうが だいこん ながねぎ たまねぎ えのきたけ しらたき	米 さとう じゃがいも	油 ごま	683 30.6 15.7
21 水	ゆでスパゲティ 牛乳 ミートソース コーンサラダ	ぶた肉 だいたせ かにかま	牛乳	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	めん さとう	油 ドレッシング ルウ	648 26.9 18.6
22 木	ごはん 牛乳 なめこじる あじいそべフライ 🐟 (パックスソース) レンコンきんぴら りんごゼリー	とうふ あじ みそ	牛乳 わかめ ひじき あおのり	いとみつば にんじん	なめこ ながねぎ れんこん こんにやく えだまめ	米 ゼリー さとう パンこ こむぎこ	油 ごま油 ごま	651 22.9 16.8
23 金	こくとうパン 牛乳 こめこのシチュー チキンオープンやき キャベツソテー	ベーコン とり肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	パン こめこ こくとう じゃがいも	油 バター	664 27.3 26.2
26 月	ごはん 牛乳 うずらたまごいりわかめスープ にくだんご② ぶたにらいため	うずらたまご 肉だんご ぶたにらいため	牛乳 わかめ	にんじん にら あかピーマン	ながねぎ しいたけ もやし	米 ごま ごま油	油 ごま	650 25.2 19.4
27 火	ごはん 牛乳 ポークカレー チーズかまぼこ ちょうしメロン	ぶた肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ メロン ひよこまめ	米 じゃがいも	油 ルウ バター	694 24.3 19.0
28 水	ごはん 牛乳 のりいりみそしる かつおコロッケ 🐟 (パックスソース) ごぼうサラダ	油あげ みそ かつお とうふ ハム	牛乳 のり	こまつな	ながねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 パンこ こむぎこ じゃがいも	油 ドレッシング	692 20.8 24.3
29 木	ごはん 牛乳 いももちじる シルバーみしょうやき ぶたにくとこんぶのいために ピーチゼリー	とり肉 シルバー みそ ぶた肉 ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	だいこん ながねぎ こんにやく たまねぎ	米 ゼリー さとう いももち	油	638 27.9 16.6
30 金	パンズパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー ハンバーグデミソース きのこソテー	あさり ぶた肉 とり肉 ベーコン	牛乳	トマト パセリ にんじん ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ しめじ えのきたけ キャベツ マッシュルーム	パン じゃがいも さとう	ルウ オリーブオイル バター	622 26.0 24.0

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
☆8日(木)のジョアは、業者より直接配送・容器回収になります。

お知らせ

5月分給食費が7月31日(月)、6月分給食費が8月31日(木)に引き落としになります。口座の確認をお願いいたします。

1ヶ月の へいきん えいよりょう	エネルギー たんぱくしじつ しじつ えんぶん	667 25.2 21.0 2.4
しょうがくせい のしよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱくしじつ しじつ えんぶん	650 27.6 18.0 2.0