



6月の給食予定表



令和6年(小学校用)「お魚マーク」

・・・鮒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。

鮒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 たんぱく質(g) しじょう(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 だいちせいひん	にゅうかいそう ごきかなるい	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	
3月	ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	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 もも パイン	米 じゃがいも ゼリー さとう	油 ルウ バター	697 20.0 17.6
4火	ごはん 牛乳 くわかめスープ さばカレーやき ごぼうサラダ	さば ハム とうふ	くわかめ 牛乳	にんじん チンゲンさい	ながねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 ドレッシング ごま	693 22.1 27.4	
5水	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる ハンバーグてりやきソース ポイルはなやさい (マヨふうドレッシング・ブチアセロゼリー)	油あげ とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ カリフラワー	米 ゼリー じゃがいも でんぶん さとう	ドレッシング 油 23.2 19.7	
6木	ちやめし 牛乳 だいごんのみそしる いわしのカリカリフライ② ツナサラダ アップルシャーベツ	油あげ ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	だいごん えのきたけ キャベツ きゅうり りんご	米 でんぶん げんまいこ じゃがいもこ	油 ドレッシング ごま	694 26.4 22.1
7金	コッペパン 牛乳 マンハッタンクラムチャウダー チキンオープンやき キャベツサラダ (ビーンズチョコクリーム)	あさり とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ トマト	にんにく セロリー たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	ドレッシング チョコクリーム オリーブオイル	661 27.4 29.6
10月	むぎめし 牛乳 とうふとわかめのみそしる とりにくのマリネ はるさめいりやさいいため	とうふ 油あげ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	ながねぎ たまねぎ レモンかじゅう もやし しょうが キャベツ	米 むぎ さとう はるさめ でんぶん	油 ごま油	714 29.2 21.7
11火	ごはん 牛乳 けんちんじる にくだんごあまずあんかけ② のりあえ (やさいふりかけ)	にくだんご 油あげ とうふ	牛乳 のり	にんじん こまつな	マッシュルーム こんにやく ごぼう だいごん ながねぎ れんこん もやし キャベツ	米 さつまいも	油 ごま	630 23.7 16.3
12水	ごはん 牛乳 えのきととりにくのスープ チーズはんぺんフライ (パックソース) てづくりひじきふりかけ	とり肉 はんぺん かつおぶし	チーズ ひじき	にんじん チンゲンさい	ながねぎ えのきたけ	米 さとう こむぎこ パンこ はるさめ でんぶん	油 ごま油 ごま	679 21.7 22.3
13木	ごはん 牛乳 とんじる ちやうしのひかりパーベキューソースのかりかりめひかり ブロッコリーおかかマヨふうみあえ (あじつきのみ)	ぶた肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな ブロッコリー	だいごん ごぼう ながねぎ にんにく こんにやく たまねぎ パイン しょうが	米 さとう じゃがいも でんぶん	油 ごま油 ドレッシング	680 26.7 21.7
14金	しよくパン 牛乳 ウィンナーとやさいのスープ さけとほうれんそうのグラタン ヨーグルト (メープル&マーガリン)	ウィンナー さけ	牛乳 ヨーグルト チーズ	ほうれんそう ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも ジャム	油 マーガリン	663 25.7 24.5
17月	ごはん 牛乳 つみれじる あつやきたまご だいごんのそばろに ちばけんさん牛乳プリン	いわしつみれ たまご ぶた肉 とうふ みそ ちくわ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ しょうが だいごん ながねぎ	米 さとう プリン	油 ごま	654 29.4 17.5
18火	ごはん 牛乳 きりほしだいごんのみそしる いかごまフライ ぶたにくとこんぶのいために (ブチぶどうゼリー)	ぶた肉 みそ いか ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな いんげん	ながねぎ こんにやく きりほしだいごん	米 さとう こむぎこ パンこ ゼリー	油 ごま	695 28.2 22.0
19水	ごはん 牛乳 さつまじる あじみそあげだまフライ ちぐさあえ (のりごまふりかけ)	とり肉 油あげ あじ みそ たまご	牛乳 のり	にんじん こまつな	こんにやく ながねぎ もやし キャベツ	米 パンこ こむぎこ はるさめ さつまいも	油 ドレッシング ごま	704 25.1 23.1
20木	ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② パイン	ぶた肉 だいち とうふ みそ えび すりみ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ パイン	米 さとう でんぶん しゅうまいのかわ	油 ごま油	711 24.8 18.9
21金	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ てりやきチキン ポテトサラダ (いちごジャム)	とり肉	牛乳 スキムミルク	パセリ にんじん	たまねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	パン ジャム じゃがいも	油 ドレッシング ルウ	717 27.2 27.0
24月	ごはん ジョア ハッシュドポーク とうふナゲット② シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	ぶた肉 とうふ ハム	ジョア チーズ	にんじん トマト ブロッコリー あかピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム ひよこまめ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん じゃがいも クルトン	油 ドレッシング ルウ	700 22.7 19.9
25火	ごはん 牛乳 だいごんとわかめのすましじる さばのみそに にくじゃが	とうふ さば みそ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	だいごん ながねぎ えのきたけ たまねぎ しらたき	米 じゃがいも さとう	油 27.8 19.8	
26水	ごはん 牛乳 さばとやさいのみそしる やさしいコロッケ はるさめサラダ (パックソース・とりそばろ)	さば 油あげ みそ とり肉 ハム	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいごん ながねぎ はくさい きゅうり	米 パンこ こむぎこ はるさめ じゃがいも	油 ドレッシング ごま	725 25.1 21.2
27木	ごはん 牛乳 わかめスープ やきぎょうぎ② とりにくとカシューナッツいため あじさいゼリー	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン あかピーマン	ながねぎ たけのこ しょうが にんにく たまねぎ	米 ぎょうぎのかわ ゼリー	油 ごま カシューナッツ ごま油	659 23.0 21.1
28金	コッペパン 牛乳 とうにゅうカレースープ ソーセージ ごまドレッシングサラダ (パックケチャップ)	とり肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし えだまめ キャベツ ごぼう れんこん きゅうり	パン ドレッシング ごま	油 25.6 36.6	

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆14日(金)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。
 ☆24日(月)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。

第8回 「和食給食レシピコンテスト」レシピ募集します!

にほん 伝統食である和食を皆さんに知ってもらい、給食をもっと好きになってもらいたいと思い、昨年引き続き「和食給食レシピコンテスト」を開催します。鮒子市・旭市・匝瑳市の3市の給食センターが合同で行い、最優秀レシピは11月に「東総まんきつ給食」

として取り入れられます。皆さんの考えたレシピが3市の児童・生徒約1万400人に食べてもらえるチャンスです。おうちの方と話し合っ、是非応募して下さい!

※応募対象は小学校5、6年生・中学生となります。詳しくは6月に配られるお便りをご覧ください。

1ヶ月の へいきん えいよりょう	エネルギー たんぱくしじょう しじょう しよくえんそうとう りょう	687 25.2 22.5 2.4
しょうがくせい 1しよくあたり えいようきじゆんち	エネルギー たんぱくしじょう しじょう しよくえんそうとう りょう	650 27.6 18.0 2.0

