

# 2023(令和5) 年度 6月分学校給食標準献立表

返子市教育委員会

月	日	ざいりょうのしゅるいとたいないでのほたらき			栄養価				
		あかのしょくひん からだをつくる	きいろのしょくひん ねつや力になる	みどりのしょくひん からだのちようしをととのえる	熱量 kcal	蛋白 g	脂肪 g	塩分 g	
5月		ふ か きゅうじつ 振り替え休日							
1	木	サンドパン バーベキューチキン いそペポテト かぼちゃのポタージュスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、のり なまクリーム	サンドパン、あぶら、じゃがいも コーンスターチ、バター	にんにく、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、パセリ	633	27.8	28.4	2.8
2	金	ごはん ウインナーソテー ホイコーロー はるさめスープ	ぎゅうにゅう、ポークウインナー ぶたにく、とりにく	こめ、あぶら、さとう、でんぶん はるさめ	にんにく、まいたけ、にんじん キャベツ、ピーマン、ながねぎ ちんげんさい	663	26.3	24.0	2.6
6	火	ソフトフランスパン とりのレモンに ポテトペーコンいため やさいスープ	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン、ぶたにく	ソフトフランスパン、こむぎこ でんぶん、あぶら、さとう じゃがいも	レモン、にんじん、パセリ、たまねぎ もやし、キャベツ	628	28.2	28.1	3.4
7	水	ごはん いかとだいたいのチリソース しおナムル トック	ぎゅうにゅう、いか、だいたい とりにく	こめ、でんぶん、こむぎこ、あぶら さとう、ごまあぶら、かんこくもち	しょうが、ながねぎ、にんにく もやし、きゅうり、だいこん、にんじん	629	24.4	19.3	2.2
8	木	ちゅうかおこわ さばのピリからやき ワントンスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぎゅうにゅう、さば ぶたにく	こめ、もちごめ、あぶら、さとう ごま、でんぶん、ワントンのかわ ごまあぶら	にんじん、まいたけ、たけのこ しょうが、たまねぎ、もやし ちんげんさい	622	26.0	25.3	3.5
9	金	かたやきそば にくまん フルーツかんでん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると	にくまん、あぶら、ちゅうかめん さとう、でんぶん、いちごゼリー	しょうが、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、たけのこ、はくさい ちんげんさい、もも缶、みかん缶、レモン パイ缶、ラフランス缶、かんでん缶	659	23.3	22.6	2.2
12	月	ジャンバラヤ タンドリーチキン ABCスープ	はっこうにゅう、とりにく、はっこうにゅう ヨーグルト、ぶたにく	こめ、あぶら、さとう、じゃがいも マカロニ	たまねぎ、にんじん、セロリー ピーマン、とうもろこし トマトピューレ、にんにく しょうが、パセリ	602	29.3	17.0	2.8
13	火	ミルクパン トマトシチュー ツナサラダ こだますいか	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまクリーム、まぐろあぶらづけ	ミルクパン、あぶら、マカロニ こむぎこ、さとう、バター ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ なす、ホールトマト、キャベツ きゅうり、とうもろこし、すいか	626	22.8	26.2	2.9
14	水	わかめごはん ちくわのいそべあげ ごもくまめ いなかじる	ぎゅうにゅう、わかめ、ぎゅうにゅう、ちくわ たまご、のり、けずりぶし、だいたい ごんぶ、あぶらあげ、とうふ、みそ	こめ、こむぎこ、あぶら、さとう じゃがいも	ごぼう、こんにやく、にんじん だいこん、こまつな	644	24.1	19.0	3.5
15	木	ひやしうどん まぐろとじゃがいものあげに ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう、けずりぶし、ぎゅうにゅう まぐろ	さとう、うどん、でんぶん こむぎこ、じゃがいも、あぶら ごま、ごまあぶら	ほうれんそう、しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん	626	26.1	19.4	3.6
16	金	ごはん にぶた ナムル さわにわん オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく けずりぶし、かまぼこ	こめ、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、もやし きゅうり、だいこん、にんじん たけのこ、たまねぎ、えのきだけ ながねぎ、こまつな、オレンジ	647	28.6	20.2	2.6
19	月	カレーライス ふくじんづけ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、パセリ、ふくじんづけ レモン、もも缶、みかん缶、パイ缶 ラフランス缶	693	20.5	20.5	2.6
20	火	こぎつねごはん とんかつ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう、けずりぶし、あぶらあげ ぎゅうにゅう、ぶたにく たまご、とりにく	こめ、さとう、こむぎこ、パンこ あぶら	にんじん、さいやんげん キャベツ、たまねぎ、パセリ	619	26.5	27.1	2.8
21	水	ジャージャーめん コーンスローサラダ いちごのアイス	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう	うどん、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら いちごのアイス	にんにく、しょうが、ながねぎ たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし	687	23.3	22.9	2.8
22	木	まるパン ハムチーズやき はるさめサラダ しろいんげんまめのポタージュスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ハム、チーズ なまクリーム	まるパン、あぶら、さとう ごま、はるさめ、ごまあぶら じゃがいも、バター しろいんげんまめ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ	619	28.4	27.4	2.8
23	金	ちゅうかどん あげじゃがいものそぼろに	はっこうにゅう、ぶたにく、なると、いか うずらたまご、はっこうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん じゃがいも	たまねぎ、しょうが、マッシュルーム にんじん、はくさい、たけのこ ちんげんさい	667	29.6	14.6	2.6
26	月	だいこんはごはん とりのごまみそやき いそあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ のり、けずりぶし、あぶらあげ とうふ	こめ、さとう、ごま、あぶら ごまあぶら、じゃがいも	ひろしな、きょうな、だいこんは ほうれんそう、もやし、ごぼう こんにやく、にんじん、だいこん ながねぎ	649	27.4	23.1	3.2
27	火	スパゲッティミートソース シーザーサラダ メロン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、さとう こむぎこ、シーザードレッシング	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、セロリー、ホールトマト トマトピューレ、パセリ、キャベツ きゅうり、メロン	666	26.7	28.1	2.5
28	水	かしわめし いかのたつたあげ どさんこじる パイナップル	ぎゅうにゅう、けずりぶし、とりにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう、いか、ぶたにく わかめ、とうふ、みそ	こめ、さとう、ごま、でんぶん こむぎこ、あぶら、じゃがいも バター	にんじん、ごぼう、まいたけ、たけのこ グリーンピース、にんにく、しょうが もやし、とうもろこし、ながねぎ パイナップル	616	29.5	19.1	3.5
29	木	くるパン ささみのチーズフライ ようふうにくじゃが わかめサラダ	ぎゅうにゅう、ささみチーズフライ ぶたにく、わかめ	くるパン、あぶら、じゃがいも さとう、ごまあぶら	にんにく、たまねぎ、しらたき にんじん、グリーンピース、キャベツ きゅうり	646	29.2	25.5	2.9
30	金	エビチャーハン しろみぎかなのこうみがけ ちんげんさいのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、ぎゅうにゅう メルルーサ、とりにく	こめ、あぶら、でんぶん、こむぎこ さとう、ごまあぶら、はるさめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、ながねぎ ちんげんさい	605	29.1	21.3	3.3

(注) 学校によって献立を変更することがあります。

