

令和5年度

給食回数22回

6月 献 立 表

佐野市立南部学校給食センター

日 曜	献 立 名	主 な 材 料						中 学 校		
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品 (主にたんぱく質)	牛乳・小魚 海藻 (主にカルシウム)	緑黄色野菜 (主にカロチン)	その他の野菜・果物 (主にビタミンC)	穀類・いも類 砂糖 (主に炭水化物)	油脂 (主に脂肪)	830	33.0	23.0
1 木	ごはん 中華うま煮 ぎょうざ (小2個/中3個) きゅうりともやしのサラダ	豚肉 いか えび とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たまねぎ たけのこ キャベツ ししいたけ もやし きゅうり	ごはん でん粉 小麦粉 さとう	油 ごま油 ごま	812	31.7	19.7
2 金	揚げパン (ダイスチーズパン) インド煮 ブロッコリーのサラダ アセロラゼリー	豚肉 さつま揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース カリフラワー とうもろこし アセロラ果汁	パン さとう じゃがいも さとう	油 ドレッシング	812	28.8	27.3
5 月	ごはん 豚肉と厚揚げの香味炒め わかめスープ フルーツ杏仁よせ	豚肉 厚揚げ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	ねぎ キャベツ たまねぎ えのきたけ みかん缶 バイン缶	ごはん さとう	油	785	26.3	18.4
6 火	ごはん メバルの一夜干し焼き ひじきの炒り煮 けんちん汁	メバル 油揚げ 豚肉 とり肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	763	33.3	19.0
7 水	パンフキンロールパン (揚げパン) ポテトのクリーム煮 イタリアンサラダ さくらんぼゼリー	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ どうもろこし グリンピース きゅうり キャベツ さくらんぼ果汁	パン じゃがいも マカロニ	バター ドレッシング	780	26.8	21.6
8 木	ごはん いか天ぷら (天丼のたれ) 小松菜のいそがえ キャベツのみそ汁	いか 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	もやし キャベツ たまねぎ	ごはん 小麦粉	油	749	22.9	18.8
9 金	黒コッパン オムレツ かいそうサラダ ミネストローネ お米のブルーベリータルト	卵 ベーコン 豆乳	牛乳 わかめ とさかのり 粉チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ブルーベリー果汁	パン マカロニ 米粉	ドレッシング ごま バター	800	27.0	25.4
12 月	ごはん 豚肉のうま煮 キャベツの塩昆布あえ 大根となめこのみそ汁 ㊤小魚	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 昆布 ㊤かたくちいわし	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん	ごはん さとう	油 ごま油	763	31.2	17.9
13 火	もち麦ごはん ボークカレー フレンチサラダ 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ どうもろこし	ごはん 大麦 じゃがいも	油 ドレッシング	845	23.2	22.1
14 水	バターコッパン (県産小麦) とり肉のハーブ焼き アスパラガスとコーンのソテー 野菜スープ	とり肉 ウィンナー	牛乳 粉チーズ	パジル にんじん	アスパラガス どうもろこし たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう	バター	775	32.2	31.3
15 木	ごはん モロのケチャップあえ ほうれん草のごまあえ 中華スープ 県民の日ゼリー (いちごゼリーの豆乳クリームのみ)	モロ とり肉 豆腐 豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	もやし たまねぎ いちご果汁	ごはん でん粉 さとう	油 ごま ごま油	804	31.9	19.6
16 金	ミニココア米粉パン 塩ラーメン にらまんじゅう (小1個/中2個) コロコロきゅうり	豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	もやし キャベツ ねぎ どうもろこし きゅうり	パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉	油 ごま油	805	34.5	27.2
19 月	ごはん ホイコーロー 春雨スープ 冷凍みかん	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ みかん	ごはん はるさめ	油	809	29.3	18.6
20 火	ごはん 五目肉じゃが 野菜の浅漬け 冷やっこ (小袋しょうゆ)	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう えだまめ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油	764	26.8	16.1
21 水	コッパン はちみつ&マーガリン スパゲティミートソース たこナゲット (2個) グリーンサラダ	豚肉 たこ タチウオ いか	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり	パン はちみつ スパゲティ	マーガリン 油 ドレッシング	777	31.6	25.1
22 木	◆日本味めぐり～長野県～◆ ごはん 山賊焼き キムタクごはんの具 きのこ入り具だくさんみそ汁 りんごゼリー	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ りんご もやし たくあん しめじ まいわけ ねぎ えのきたけ だいこん ごぼう たけのこ	ごはん でん粉 さとう	油 ごま油	816	32.2	20.9
23 金	バーガーパン 照焼きハンバーグ 枝豆とコーンのサラダ パンフキンポタージュ	豚肉 とり肉	牛乳 生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ どうもろこし	パン さとう でん粉	ドレッシング バター	834	31.7	31.8
26 月	ごはん あじのスタミナ焼き 切干し大根の煮もの 豚汁	あじ とり肉 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	切干しだいこん ねぎ ごぼう だいこん	ごはん さとう じゃがいも	油	768	33.3	18.5
27 火	ごはん マーボー豆腐 ボークしゅうまい (小2個/中3個) チョレギサラダ	豆腐 豚肉	牛乳 のり	にんじん	ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ドレッシング ごま	837	32.9	23.6
28 水	ミルクコッパン ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ ピーチゼリーよせ	ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もも果汁 りんご果汁 みかん缶 バイン缶 もも缶	パン じゃがいも	バター	776	30.0	20.3
29 木	もち麦ごはん ハッシュドビーフ かふうサラダ ジョア (マスカット)	牛肉	牛乳 生クリーム ジョア	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり もやし マスカット果汁	ごはん もち麦 はるさめ さとう	バター ごま油	824	26.5	21.0
30 金	ミニバインコッパン カレーうどん ちくわのいそげ揚げ (小1本/中2本) コーン入りおひたし ㊤型抜きチーズ	とり肉 なると ちくわ	牛乳 青のり ㊤チーズ	にんじん ほうれん草	パイナップル ねぎ たまねぎ もやし どうもろこし	パン うどん 小麦粉	油	885	34.0	25.0

※献立は都合により変更になることがあります。

※5月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。

【きゅうり、たまねぎ、にんじん、豆腐、冷凍ほうれん草、鶏肉、冷凍むき枝豆、キャベツ、もやし、じゃがいも、水煮大豆、ねぎ、豚肉、こんにゃく】

※5月分の給食費口座振替日は6月8日です。

未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
6月22日(木)長野県です。



長野県

◎今月の揚げパン配送校◎

2日: 佐野小・天明小・植野小・西中

7日: 犬伏小・犬伏東小・城東中・北中

