



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		
			体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		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 (主に加熱)	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
3	月	ごはん 豚肉のうま煮 きゅうりとキャベツの浅漬け けんちん汁	牛乳 豚肉 とり肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう さといも	油	762	30.3	18.1
4	火	ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(2個) ほうれん草のナムル	牛乳 豆腐 大豆 豚肉 えび たら	牛乳	ほうれんそう	ねぎ もやし	ごはん さとう でん粉 小麦粉	油 ごま ごま油	813	30.9	23.4
5	水	揚げパン(ミルクコッペパン) チキンピーンズ イタリアンサラダ さくらんぼゼリー	牛乳 とり肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ キャベツ きゅうり さくらんぼ果汁	パン さとう じゃがいも	油 ドレッシング	848	29.4	30.5
6	木	ごはん いかの天ぷら(天丼のたれ) ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁	牛乳 いか 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ	ごはん さとう 小麦粉	油	792	24.7	20.6
7	金	スライスコッペパン スラッピージョー 野菜スープ カラフルボンチ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ りんご果汁 いちご果汁 みかん缶 パイン缶	パン さとう じゃがいも	油	765	28.4	21.9
10	月	ごはん ホイコーロー 豆腐とほうれん草のスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ ねぎ みかん	ごはん さとう	油	785	29.4	19.1
11	火	もち麦ごはん ポークカレー かふうサラダ シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし シークワーサー果汁	ごはん 大麦 さとう はるさめ じゃがいも	油 ごま油	826	21.6	18.5
12	水	米粉パン とり肉のバーベキューソースかけ グリーンサラダ ワンタンスープ	牛乳 とり肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな アスパラガス	キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ もやし りんご レモン果汁	パン さとう ワンタン	油 ドレッシング	759	40.0	27.8
13	木	ごはん モロフライ(小袋ソース) 五目きんぴら かきたま汁 県産ヨーグルト	牛乳 モロ 豚肉 さつま揚げ 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	ごぼう ねぎ たまねぎ	ごはん さとう パン粉 でん粉	油	838	30.3	20.5
14	金	ミニバターコッペパン(県産小麦) みそラーメン ねぎまんじゅう(小1個/中2個) コロコロきゅうり チーズ	牛乳 豚肉 なんと	牛乳 チーズ	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にら	パン ちゃんぽんめん でん粉 小麦粉	油 ごま油	760	31.3	26.4
17	月	ごはん 和風ハンバーグ 小松菜のいそかあえ もずくスープ(中)小魚	牛乳 とり肉 豚肉 卵 大豆	牛乳 もずく のり (中)小魚	にんじん こまつな	たまねぎ もやし だいこん りんご レモン果汁	ごはん さとう でん粉		764	29.2	20.5
18	火	◆日本味めぐり～鳥取県～◆ ごはん さばの文化干し焼き じゃぶ煮 とうふちくわのすまし汁 梨ゼリー	牛乳 さば とり肉 とうふちくわ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ えのきたけ 梨果汁	ごはん さとう	油	851	29.5	25.6
19	水	ミニコッペパン いちごとりんごのジャム スパゲティナポリタン チキンナゲット(小2個/中3個) かいそうサラダ	牛乳 豚肉 とり肉 ウインナー	牛乳 わかめ とさかのり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリーンピース マッシュルーム いちご りんご	スパゲティ 小麦粉	油 ドレッシング ごま	772	31.6	22.3
20	木	ごはん メンチカツ(小袋ソース) 切干し大根の煮もの 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	切干し大根 ねぎ たまねぎ	ごはん さとう パン粉	油	840	26.1	25.6
21	金	パンブキンコッペパン ポークブラウンシチュー 枝豆のマリネ ジョア(プレーン)	牛乳 豚肉	牛乳 生クリーム ジョア	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ えだまめ	パン じゃがいも	油 ドレッシング	807	31.5	23.8
24	月	ごはん 豚肉と厚揚げの香味炒め 中華スープ オレンジ	牛乳 豚肉 とり肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ねぎ キャベツ たまねぎ オレンジ	ごはん さとう でん粉	油 ごま油	785	30.7	22.9
25	火	ごはん 肉じゃが キャベツの塩昆布あえ 冷やっこ(小袋しょうゆ)	牛乳 豚肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま油	773	26.8	16.4
26	水	ミニ黒コッペパン カレーうどん ちくわのいそべ揚げ(小1本/中2本) コーン入りおひたし	牛乳 とり肉 なんと ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	ねぎ たまねぎ もやし とうもろこし	パン うどん 小麦粉	油	820	31.0	20.8
27	木	ごはん あじのねぎ塩焼き 小松菜のごまあえ 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ もやし だいこん ごぼう	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	752	34.1	18.6
28	金	ダイスチーズパン オムレツ ミネストローネ レモンゼリーよせ	牛乳 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト缶 にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ レモン果汁 パイン缶 みかん缶	パン マカロニ さとう	バター	789	29.1	26.3

※献立は都合により変更になることがあります。
※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
※5月分の給食費口座振替日は6月10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18日(火)鳥取県です。



鳥取県

◎今月の揚げパン配送校◎

5日:犬伏小・犬伏東小・城東中・西中・北中

