

令和6年度



6 月 献 立 表



給食回数20回

佐野市立南部学校給食センター

日 曜	献 立 名	主 な 材 料			小 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
		あ か	み どり	き い ろ			
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	豚肉 とり肉 牛乳 かまぼこ 豆腐	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 油 さといも	650	26.0	18.0
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	豆腐 大豆 牛乳 豚肉 えび たら	ほうれんそう ねぎ もやし	ごはん さとう 油 でん粉 小麦粉 ごま ごま油	668	26.5	21.0
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	とり肉 大豆 牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 きゅうり さくらんぼ果汁	パン さとう 油 じゃがいも ドレッシング	718	25.0	26.4
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	いか 豚肉 牛乳 油揚げ ひじき	にんじん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう 油 小麦粉	640	21.0	17.9
7 金	スライスコッペパン スラッピージョー 野菜スープ イタリアンサラダ カラフルボンチ	豚肉 大豆 牛乳 ベーコン	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 油 じゃがいも	647	24.4	19.3
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	豚肉 とり肉 牛乳 豆腐 わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう ねぎ みかん	ごはん さとう 油	644	25.0	17.1
11 火	もち麦ごはん ボークカレー かふうサラダ シークワーサーゼリー	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 小麦 油 さとう はるさめ ごま油 じゃがいも	673	18.2	16.5
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 ワタンスープ	とり肉 豚肉 牛乳	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ こまつな たまねぎ りんご アスパラガス レモン果汁	パン さとう 油 ワタタン ドレッシング	644	32.7	23.5
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	モロ 豚肉 牛乳 さつま揚げ ヨーグルト 卵	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう たまねぎ	ごはん さとう 油 パン粉 でん粉	686	25.7	18.4
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	豚肉 なた 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 油 ちゃんぽんめん ごま油 でん粉 小麦粉	618	25.6	22.9
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	とり肉 豚肉 牛乳 もずく 卵 大豆 のり (中)小魚	にんじん たまねぎ もやし こまつな だいこん りんご レモン果汁	ごはん さとう でん粉	591	22.2	17.3
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	さば とり肉 牛乳 とうふちくわ 豆腐	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう いいだけ たまねぎ えのきだけ 梨果汁	ごはん 油 さとう	693	24.7	22.1
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	豚肉 とり肉 牛乳 ウインナー 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 油 小麦粉 ドレッシング ごま	632	25.6	18.8
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	とり肉 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ	にんじん 切干し大根 ねぎ たまねぎ	ごはん 油 さとう パン粉	666	21.8	21.3
21 金	パンキンコッペパン ボークブラウンシチュー 枝豆のマリネ ジョア(プレーン)	豚肉 牛乳 生クリーム ジョア	にんじん たまねぎ グリーンピース かぼちゃ きゅうり キャベツ えだまめ	パン 油 じゃがいも ドレッシング	669	26.1	21.0
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	豚肉 とり肉 牛乳 厚揚げ 卵	にんじん ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ オレンジ チンゲンサイ	ごはん さとう 油 でん粉 ごま油	640	26.1	20.3
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)	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 油 じゃがいも ごま油 さとう	630	23.3	15.2
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	とり肉 牛乳 なると あおのり ちくわ	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし	パン 油 うどん 小麦粉	635	23.8	17.8
27 木	ごはん あじのねぎ塩焼き 小松菜のごまあえ 豚汁	あじ 豚肉 牛乳 豆腐	にんじん ねぎ もやし こまつな だいこん ごぼう	ごはん 油 じゃがいも ごま さとう	593	26.8	16.1
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	卵 牛乳 ベーコン チーズ	トマト缶 たまねぎ キャベツ にんじん しめじ レモン果汁 パイン缶 みかん缶	パン バター マカロニ さとう	652	24.1	22.0

※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

