



平成30年度

6月分 学校給食予定献立表



新設通市立高根学校給食センター 0550-82-6182

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を整える もとなる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	栄養価	
					小学校	中学校
1 金	ロールパン			パン	615 23.1 33 2.9	835 30.7 30 3.9
	メイプルジャム			メイプルジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンナゲット	とりにく・たまご・だっしふんにゅう		あぶら・でんぷん・こむぎこ		
	フレンチサラダ		にんじん・きゅうり・キャベツ・とうもろこし	ドレッシング		
ベーコンとポテトのスープ	ベーコン	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・			
ごてんばこしひかりごはん				こめ		
4	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			587 22.4 30 2.1	769 27.5 27 2.7
やさしいしじょう	たら・とうふ	たまねぎ・とうもろこし・えだまめ・かぼちゃ ながいも・にんじん	パンこ・さとう・あぶら			
こんにゃくのいりに	ぶたにく	にんじん・こんにゃく・さやいんげん	さとう・ごま・あぶら・ごまあぶら			
もやしとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ・みそ	もやし・ねぶかねぎ				
5	ごてんばこしひかりごはん			こめ	618 20.0 32 2.2	819 25.2 29 2.8
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
たこでたこやき	たこ	ねぎ・キャベツ	こむぎこ・さとう・あぶら			
もやしのナムル		もやし・にんじん・きゅうり	ごま・ドレッシング			
なっこやさいのごまキムチじる	ぶたにく・あぶらあげ・とうふ・みそ	にんじん・ごぼう・だいこん・はくさいキムチ	あぶら・さといも・ごま			
6	しょくパン			パン	608 25.0 37 2.8	738 29.8 35 3.3
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
チリコンカン	ぶたにく	セロリ・たまねぎ	さとう・あぶら			
フライドポテト			じゃがいも・あぶら			
やさいスープ	とりにく	キャベツ・とうもろこし・にんじん・パセリ	あぶら			
7	ごてんばこしひかりごはん			こめ	639 27.1 32 2.4	741 31.3 31 3.0
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
とりにくとだいずのみそあえ	とりにく・だいず・みそ	しょうが	さとう・あぶら			
きゅうりづけ		きゅうり				
かきたまじる	たまご・とうふ・かまぼこ	にんじん・ねぶかねぎ	でんぷん			
8	げんまいいりうすまきパン			げんまい・パン	584 31.2 40 3.3	735 38.5 38 4.2
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
ハンバーグのきのこソース	とりにく・ぶたにく	たまねぎ・マッシュルーム・しめじ・しょうが にんにく	さとう・あぶら			
だいずサラダ	だいず・ツナ	にんじん・キャベツ	マヨネーズ			
わかめスープ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・パセリ	あぶら			
11	ごてんばこしひかりごはん			こめ	648 27.6 26 2.4	783 32.1 24 2.7
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	たまねぎ・にんにく・しょうが・あおピーマン あかピーマン	あぶら			
おひたし	かつおぶし	キャベツ・にんじん				
すいとんじる	とりにく・とうふ	ごぼう・だいこん・にんじん・こんにゃく ねぶかねぎ	あぶら・ごまあぶら・こむぎこ でんぷん			
12	ソフトめん			ソフトめん	680 29.2 26 2.4	816 34.1 24 2.7
ミートソース	ぶたにく・チーズ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマト・パセリ	さとう・あぶら・こむぎこ			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
ほうれんそうオムレツ	たまご	ほうれんそう	あぶら・でんぷん・さとう			
フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん・パイン・おうとう	さとう			
14	ごてんばこしひかりごはん			こめ	679 22.8 29 1.4	838 26.3 25 1.6
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
インドに	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく・グリーンピース	あぶら・じゃがいも			
しろみざかなのフリッター	ホキ・おきあみ		でんぷん・さとう・こめこ・あぶら			
あおりんごゼリー			あおりんごゼリー			
15	ごてんばこしひかりごはん			こめ	610 24.5 27 2.9	776 29.3 24 3.5
カミカミどんのぐ	ぶたにく・かまぼこ・くわわかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん・こんにゃく ごぼう	さとう・ごま・あぶら			
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
やさいのひじきあえ	ひじき	ほうれんそう・にんじん・キャベツ	さとう			
だいこんのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・ねぶかねぎ				

日 曜日	こんだて	おもに体をつくる もとになる食べ物		おもに体の調子を整える もとになる食べ物		おもにエネルギーの もとになる食べ物		栄養価	
		ふるさと給食週間(18日から22日まで) - 赤い字の材料は地場産物です -				小学校	中学校		
18 月	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	とりにくのカパオごはんのぐ	とりにく		たまねぎ・あおピーマン・あかピーマン きピーマン・こまつな・にんにく		あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	しらすいりシューマイ	たら・しらす		たまねぎ		さとう・でんぷん			
とうふのねぎしおスープ	ふたにく・とうふ・なると		キャベツ・ねぶかねぎ		マロニー・ねぎあぶら				
19 火	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	あしたかうしのメンチカツ	ぎゅうにく・ふたにく		たまねぎ・ながねぎ		パンこ・でんぷん・さとう あぶら			
	もやしのごまあえ	もやし・にんじん・こまつな		さとう・ごま					
さくらえびボールのみそしる	たら・さくらえび・みそ		ねぎ・にんじん・ねぶかねぎ・だいこん・しめじ		でんぷん・さとう				
20 水	ロールパン					パン			
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	みしまコロッケ	ふたにく		たまねぎ		さとう・パンこ・じゃがいもあぶら			
コールスローサラダ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング				
おおむぎのミネストローネ	ベーコン		にんじん・たまねぎ・セロリ・キャベツ・トマト		オリーブゆ・むぎ				
21 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	みずかけなふりかけ	じゃこ		みずかけな		ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	すきやきふう	ふたにく・うずらたまご・とうふ		にんじん・たまねぎ・はくさい・ねぶかねぎ こんにゃく		さとう・あぶら			
かいそうサラダ	わかめ・ふのり・あかとさか		きゅうり・もやし・コーン		ドレッシング				
アセロラゼリー					アセロラゼリー				
22 金	しょくパン					パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	にくだんごとやさいのトマトに	とりにく		たまねぎ・セロリ・にんじん にんにく・トマト・パセリ		パンこ・でんぷん・さとう じゃがいも・あぶら			
	くろはんべんのおちゃフライ	さば・いわし・たら		せんちゃ		パンこ・でんぷん・こむぎこ			
やさいソテー			あかピーマン・キャベツ・とうもろこし		あぶら				
こめこのムース					こめこのムース				
25 月	むぎごはん					こめ・むぎ			
	ポークカレー	ふたにく・だっしふんにゅう・ルウ		たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが りんご・グリーンピース		あぶら・じゃがいも			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				でんぷん・あぶら・さとう			
	ふくじんづけ			だいこん・なす・れんこん・しょうが・なたまめ しそのは		ごま さとう			
まめまめサラダ	ひよこまめ		むきえだまめ・とうもろこし・きゅうり		ドレッシング・マヨネーズ				
26 火	うどん					うどん			
	あんかけうどんのしる	とりにく・かまぼこ		にんじん・ねぶかねぎ		あぶら・でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	さといもコロッケ	とりにく		たまねぎ・とうもろこし・にんじん		じゃがいも・こむぎこ・さとう あぶら・パンこ			
ごまドレサラダ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング				
27 水	こくとういりしょくパン					パン・こくとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	コーンシチュー	ふたにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム		とうもろこし・にんじん・たまねぎ・パセリ		あぶら・じゃがいも・こむぎこ バター			
	イタリアンサラダ			キャベツ・きゅうり・あかピーマン・あおピーマン		ドレッシング			
はちみつレモンゼリー					はちみつレモンゼリー				
28 木	ごてんばコシヒカリごはん					こめ			
	ちゅうかどんのぐ	ふたにく・いか・うずらたまご		しょうが・たけのこ・たまねぎ・にんじん さやえんどう		あぶら・ごまあぶら・でんぷん			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
	はるまき	ふたにく ひじき		きゃべつ たまねぎ にんじん しょうが		こむぎこ あぶら			
しおだれキャベツ			キャベツ・にんじん		ごまあぶら				

※都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。
 ※上記の食品以外にも使用する場合があります。
 アレルギー食材の確認など 詳細につきましては
 高根学校給食センターにお問い合わせください。
 ※給食のみそは、ふるさと工房で作られた手作りみそを
 一部使用する予定です。
 ※ごはんは、すべてごてんばコシヒカリ100%です。



《6月の給食のない予定日》
 ☆高根小5組・・・5日
 ☆高根小4年・・・26日
 ☆給食なし・・・13日、29日



基準量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
	840	24	30	2.5
	(18~92)	18~92	28~40	2.5
				2.5