

6月分 学校給食献立表

龍ヶ崎市学校給食センター
Aブロック

日	曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) 食塩(g) 上段 小学校 下段 中学校
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのもとになる			
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂		
2	月	コッペパン 牛乳		牛乳			コッペパン		粒マスタード 酒 しょうゆ こしょう	601 2.2
		鶏肉のハニーマスタード焼き	鶏肉			にんにく しょうが	はちみつ			
		大麦ぶちぶちサラダ			人参	キャベツ きゅうり コーン グリーンピース	大麦	イタリアンドレッシング	スープストック コンソメ こしょう	
		ミネストローネ	鶏肉 大豆		人参 トマト	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも 砂糖			
		キャラメルクリーム					キャラメルクリーム			
3	火	ご飯					米		塩	635 1.8
		牛乳		牛乳						
		さばの塩焼き	さば							
		さつまいもサラダ	ハム		人参	コーン きゅうり	さつまいも	シーザードレッシング	和風だし	
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		人参 ほうれん草	大根 こんにゃく				
4	水	鶏肉ととうもろこしの混ぜご飯 (ご飯・混ぜごはんの具)	鶏肉 油揚げ		人参	コーン しいたけ	米 砂糖	油	しょうゆ みりん 塩 和風だし	694 1.9
		牛乳		牛乳						
		つくねのおろしだれ梅風味	鶏肉	ひじき	人参 しそ	玉ねぎ 大根 梅	パン粉 砂糖 小麦粉 てんぷん	おろしドレッシング	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう	887 2.3
		新じゃがのみそ汁	生揚げ みそ		人参	玉ねぎ 大根 ねぎ	じゃがいも		和風だし	
		5	木	★日本の味めぐり(宮城県)						
ご飯							米			
牛乳				牛乳						
笹かまぼこの磯辺揚げ	かまぼこ			青のり			天ぷら粉	油		815 1.7
枝豆のサラダ					人参	枝豆 もやし きゅうり		減塩和風ドレッシング		
仙台麩入り肉じゃが	豚肉 生揚げ		人参 さやいんげん	玉ねぎ 白滝	仙台麩 じゃがいも 砂糖		しょうゆ			
6	金	★世界の料理(タイ)								635 2.0
		麦ご飯					米 大麦			
		牛乳		牛乳						
		ガイヤーン	鶏肉			にんにく	はちみつ		魚しょう オイスターソース こしょう	818 2.6
		パットウンセン	豚肉		人参 にら	玉ねぎ キャベツ にんにく	春雨 砂糖	油	魚しょう しょうゆ オイスターソース	
ゲーンチュートタオフー	鶏肉 大豆 豆腐		人参 小松菜	玉ねぎ しいたけ	パン粉 てんぷん 砂糖	ラード 油 ごま油	塩 鶏ガラスープ こしょう しょうゆ 中華だし スープストック			
9	月	コッペパン					コッペパン			605 2.6
		牛乳		牛乳						
		ハンバーグトマトソース	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが しめじ	てんぷん 砂糖	ラード	塩 香辛料 しょうゆ ケチャップ ソース	767 3.4
		ポパイソテー	ベーコン		ほうれん草 人参	コーン		油	スープストック 塩 こしょう	
		野菜と豆のスープ	ひよこ豆		人参	キャベツ 玉ねぎ 青えんどう	じゃがいも 赤いんげん		コンソメ スープストック こしょう	
ブルーベリージャム					ブルーベリージャム					
10	火	ご飯					米			609 1.9
		牛乳		牛乳						
		しろぎすフライ	きす 大豆				パン粉 小麦粉 てんぷん 砂糖 コーンフラワー	油 ショートニング	塩 ソース	765 2.3
		焼きそば風切干大根	豚肉	青のり	人参	切干大根 キャベツ もやし		油	ソース 中華だし オイスターソース	
		冬瓜スープ	鶏肉 豆腐		人参	冬瓜 ねぎ しいたけ しょうが	てんぷん	ごま油	中華だし スープストック しょうゆ こしょう	
11	水	豆乳担々ラーメン (ソフト中華麺・スープ)	豚肉 なんと みそ 豆乳		小松菜 人参	もやし ねぎ しいたけ	中華麺 てんぷん	ごま	鶏ガラスープ 中華だし しょうゆ 豆板醤 こしょう	687 2.8
		牛乳		牛乳						
		肉まん	豚肉 大豆			玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	小麦粉 砂糖 てんぷん パン粉	ラード ごま油 牛脂	しょうゆ 塩 オイスターソース 酒 香辛料	816 3.4
		小松菜と厚揚げの中華炒め	豚肉 生揚げ		小松菜 人参	玉ねぎ	てんぷん		オイスターソース しょうゆ みりん 豆板醤	
12	木	★久保台小学校リクエスト献立								658 1.7
		ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	てんぷん	油	しょうゆ 酒	837 2.1
		コーンサラダ				きゅうり キャベツ コーン		コーンドレッシング		
		かき玉汁	卵 豆腐		人参 ほうれん草	えのきたけ 玉ねぎ	てんぷん		しょうゆ 和風だし	
ミルメーク(ココア)					ミルメーク(ココア)					
13	金	★かみかみ献立								669 2.4
		小松菜豆カレーライス(麦ごはん)	ツナ 大豆 鶏レバー		小松菜 人参 トマト	玉ねぎ	米 大麦 カレールー	油	カレー粉 ガラムマサラ	
		牛乳		牛乳						
		福神漬け					福神漬け			870 3.1
		フルーツ白玉				みかん缶 パインアップル缶 黄桃缶	りんごゼリー 白玉団子			
16	月	はちみつパン					はちみつパン			610 2.8
		牛乳		牛乳						
		フェイジョアード	豚肉 ウインナー ひよこ豆		人参 トマト	青えんどう 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 赤いんげん 米粉ハヤシルー 砂糖	油	ケチャップ ソース コンソメ チリパウダー	812 3.8
		花野菜サラダ			ブロッコリー	カリフラワー コーン		コーンドレッシング		
		ラビオリスープ	豚肉		人参	玉ねぎ キャベツ	小麦粉 パン粉 てんぷん		塩 香辛料 スープストック コンソメ こしょう	
17	火	★いばっぺごはん								633 1.5
		ご飯 牛乳		牛乳			米			
		米粉県産ビーフシチュー	牛肉		赤ピーマン トマト	ごぼう ねぎ しめじ れんこん にんにく	さつまいも 米粉ハヤシルー		スープストック 赤ワイン こしょう	814 1.8
		ほうれん草のチキンサラダ	鶏肉		ほうれん草 赤ピーマン	もやし きゅうり		玉ねぎドレッシング		
		メロン				メロン				

茨城をたべようウィーク

