

2022年(令和4年)



6月学校給食献立表



貝塚市学校給食会
貝塚市立津田小学校

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (水)	もずくご飯	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 もずく うすあげ	干しいたけ にんじん	塩 こいロしょうゆ 酒 出し昆布 削り節
	豚汁		豚肉 平天 うすあげ みそ	玉ねぎ 青ねぎ 大根 こんにゃく にんじん えのきたけ	削り節
	ミニゼリー			ミニゼリー(ぶどう・みかん)	
2日 (木)	ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ
	キャベツとハムのソテー	油	ハム	キャベツ にんじん ピーマン	コンソメ 塩 コショウ
3日 (金)	ピピンパ	精白米 白ごま 油 さとう	牛乳 牛肉	ぜんまい水煮 大豆もやし 青ねぎ にんじん 小松菜	こいロしょうゆ 塩 ラー油
	わかめスープ	ごま油	わかめ	キャベツ にんじん 青ねぎ えのきたけ	鶏がら 中華スープ コショウ うすロしょうゆ 塩
7日 (火)	鶏肉のマリネ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 コショウ 酢 うすロしょうゆ
	五目スープ ヨーグルト		豚肉 ヨーグルト	白菜 にんじん 緑豆もやし 青ねぎ えのきたけ 土しょうが	鶏がら うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
8日 (水)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
				りんご 黄桃 缶 パイン缶	
9日 (木)	わかめラーメン	小型コッペパン ちゃんぽん麺 ごま油	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ みりん 鶏がら コショウ 中華スープ 塩 削り節
	もやしのナムル	さとう ごま油	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいロしょうゆ 酢
10日 (金)	中華丼	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚肉 イカ	白菜 にんじん 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが	酒 中華スープ こいロしょうゆ オイスターソース
	コーンスープ		卵	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	中華スープ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
13日 (月)	豚肉のポン酢炒め	精白米 さとう 油 片栗粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ 緑豆もやし チンゲン菜 にんじん ゆず果汁	こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ
	なすのみそ汁		わかめ みそ うすあげ	水なす 青ねぎ 玉ねぎ しめじ	削り節
14日 (火)	きびなごの天ぷら	黒糖パン 揚げ油 片栗粉 ごま油 油	牛乳 きびなご(小麦粉付き)	豚肉 うすら卵 イカ 厚揚げ	土しょうが たけのこ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 干しいたけ
	中華風うま煮				鶏がら 中華スープ みりん 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ
15日 (水)	ツナ大豆ご飯 けんちん汁	精白米 さとう 白ごま さといも	牛乳 ツナ油漬け 大豆	にんじん 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 削り節
			鶏肉 うすあげ 豆腐	大根 にんじん 青ねぎ	うすロしょうゆ 削り節
16日 (木)	ミートボールの ケチャップ煮 米粉ポターージュ	コッペパン 油 さとう じゃがいも 油 米粉 バター	牛乳 ミートボール	玉ねぎ しめじ	ケチャップ ソース コンソメ
			ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
17日 (金)	いわしの香梅煮 豚汁 味付けのり	精白米 さとう	牛乳 いわし	梅干し 土しょうが	こいロしょうゆ 酒
			豚肉 平天 うすあげ みそ 味付けのり	玉ねぎ 青ねぎ 大根 こんにゃく にんじん しめじ	削り節
20日 (月)	ジャンバラヤ	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン 土しょうが にんにく	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ
	レタススープ ぶどうゼリー	油	豚肉	レタス 玉ねぎ にんじん パセリ ぶどうゼリー	コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら
21日 (火)	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン ラード ごま油	牛乳 豚肉 エビ	キャベツ にんじん たけのこ にら 土しょうが 干しいたけ	酒 ソース 中華スープ 塩 コショウ
	鶏肉のさっぱり煮	さとう	鶏肉	にんにく 土しょうが	こいロしょうゆ 酢
22日 (水)	豚ソース丼	精白米 油 さとう ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	塩 コショウ ソース こいロしょうゆ
	ごま風味みそ汁	ねりごま	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 みつば えのきたけ	削り節
23日 (木)	豆腐のチャンプルー もずくのすまし汁 ふりかけ	精白米 油 ごま油	牛乳 ツナ油漬け 豆腐 ぶりかけ(のりかつお)	緑豆もやし 土しょうが キャベツ にんじん にら	塩 こいロしょうゆ
			鶏肉 かまぼこ もずく 卵	えのきたけ 青ねぎ	うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
24日 (金)	たらフライ キャベツスープ パインコンポート	コッペパン 揚げ油 油	牛乳 たらフライ	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ パインコンポート	中濃ソース
			ベーコン		鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ うすロしょうゆ
27日 (月)	かやくご飯 みそ汁 大根とベーコンの煮物	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん たけのこ こんにゃく	出し昆布 削り節 酒 こいロしょうゆ
		油 さとう	豆腐 わかめ みそ うすあげ	青ねぎ 玉ねぎ しめじ	削り節
28日 (火)	カレーペースト	コッペパン 油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ にんじん ピーマン	こいロしょうゆ みりん
	キャベツのスープ煮 チーズ	手亡豆	ベーコン チーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	カレー粉 ケチャップ ソース コショウ トマトピューレ 塩 ガーリックパウダー
29日 (水)	マーボーなす	精白米 ごま油 さとう 片栗粉	牛乳 豚ひき肉	なす 玉ねぎ 土しょうが にんにく	うすロしょうゆ 塩 コンソメ コショウ 鶏がら ローリエ
	にらたまスープ	片栗粉	卵	にら たけのこ にんじん 干しいたけ 緑豆もやし	塩 コショウ 豆板醤 酒 オイスターソース こいロしょうゆ
30日 (木)	イタリアンスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ アーモンド	小型コッペパン スパゲッティ 油	牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	ケチャップ ソース コンソメ 塩 コショウ
		香りごまドレッシング アーモンド		キャベツ コーン にんじん	塩

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	631	24.6	20.6	2.4	318	76	1.9	218	0.52	0.56	19	3.6
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上



