



6月学校給食献立表



鹿児島市立中洲小学校

日付	曜日	はし	献立表	使用する食品名				エネルギー kcal
				赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料他	
				ほろをつくるもの	ほろの調子を変えるもの	ほろの方向にもなるもの		
1	月	はし	牛乳 ごはん にがうりとじゃこの甘辛煮 梅花煮	ぎゅうじゅう せいはいまい きょうがまい しらすほし はなかつお ふたもち きつぽあげ ほそりこうや たまご	緑の食品 にんじん ほうしん にんじん たけのこ たまねぎ えだまめむぎ	黄の食品 ほろの方向にもなるもの せいはいまい きょうがまい せむぎのめい せむぎのめい せむぎのめい せむぎのめい	調味料他 おろししょうが おろしにんにく みりん こいくちしょうゆ おろししょうが うすくちしょうゆ しお かつおだし	662 28.3
2	火	はし	牛乳 コッペパン 焼きそば ココロスープ	ぎゅうじゅう コッペパン ふたばら カットがまほこ あおのりこ カットウィンナー レッドキドニー だいずみずち	緑の食品 にんじん キャベツ たまねぎ もやし ビーマン にんじん たまねぎ セロリ ほうれんそう	黄の食品 ほろの方向にもなるもの コッペパン れいとう焼きそばめん あぶら じゃがいも	調味料他 おろししょうが おろしにんにく みりん こいくちしょうゆ おろししょうが うすくちしょうゆ しお かつおだし	561 25.0
3	水	はし	牛乳 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 かつおみそ *郷土料理*	ぎゅうじゅう せいはいまい きょうがまい ふたばら かつお とうりきこ カットこうや うすらたまご やきまわりふし ちゅうけみそ	緑の食品 にんじん ほうしん かぼちゃ たまねぎ ほうしん にんにく えだまめむぎ	黄の食品 ほろの方向にもなるもの せいはいまい きょうがまい せむぎのめい せむぎのめい	調味料他 おろししょうが おろしにんにく みりん こいくちしょうゆ おろししょうが うすくちしょうゆ しお かつおだし	701 27.9
4	木	はし	牛乳 山坂運着めし かみなり汁 レモンゼリー	ぎゅうじゅう しらすほし ロースたけいず とうふ とりもち あぶらあげ レモンゼリー	緑の食品 にんじん だいこん ごぼう にんにく しめじ ほうねぎ にんじん だいこん ほうねぎ	黄の食品 ほろの方向にもなるもの せいはいまい きょうがまい せむぎのめい せむぎのめい	調味料他 うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ おろししょうが せむぎ うすくちしょうゆ かつおだし	636 21.4
5	金	はし	牛乳 チーズパン かみかみデミシチュー 甘夏サラダ	ぎゅうじゅう チーズパン ぎゅうじゅう スライス レンズ炒め だいずがらすパック カルパソール レッドキドニーペースト こんチーズ	緑の食品 にんじん たまねぎ しめじ ほうねぎ えだまめむぎ ダイストマト キャベツ きゅうり コーン なつみかんかん	黄の食品 ほろの方向にもなるもの チーズパン じゃがいも マーガリン&M	調味料他 おろししょうが おろしにんにく みりん こいくちしょうゆ おろししょうが うすくちしょうゆ しお かつおだし	626 26.3
8	月	はし	牛乳 奄美の鶏飯 * 夏野菜の味噌炒め	ぎゅうじゅう ささみほそりきり きんしたまご ふたもち とうふ たまご 夏野菜の味噌炒め	緑の食品 にんじん ほうねぎ ごぼう にんにく しめじ ほうねぎ キャベツ たまねぎ なす ビーマン	黄の食品 ほろの方向にもなるもの せいはいまい きょうがまい せいはいまい	調味料他 うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ しお せむぎ おろししょうが しお みりん こいくちしょうゆ トウバンジャン	617 27.7
9	火	はし	牛乳 豚骨ロール なすとベーコンのスパゲティ レモンレッシングサラダ	ぎゅうじゅう 豚骨ロール ふたもち ベーコンにゅう・たまご炒め こんチーズ スキムミルク かいせうミックス	緑の食品 にんじん たまねぎ なす ほうれんそう ダイストマト きゅうり キャベツ コーン レモンがしゅう	黄の食品 ほろの方向にもなるもの 豚骨ロール あぶら ハーフスパゲティ	調味料他 おろししょうが おろしにんにく みりん こいくちしょうゆ おろししょうが うすくちしょうゆ しお かつおだし	638 28.0
10	水	はし	牛乳 ごはん サンラータン チンジャオロースー	ぎゅうじゅう せいはいまい きょうがまい ふたもち とうふ たまご ぎゅうじゅうにほそりきり	緑の食品 にんじん ほうねぎ ごぼう にんにく しめじ ほうねぎ ビーマン たけのこ ほうしんだけ あかビーマン	黄の食品 ほろの方向にもなるもの せいはいまい きょうがまい ごまあぶら せんざん りょくとうブレンドはるさめ	調味料他 うすくちしょうゆ おろししょうが みりん こいくちしょうゆ しお かつおだし	628 25.2
11	木	はし	牛乳 ごはん ししゃもフライ 煮え野菜 鶏肉と豆腐のスープ	ぎゅうじゅう せいはいまい きょうがまい こもちカラフトシシモフライ ふたもち とうふ たまご とうりきこ とうふ ベーコンにゅう・たまご炒め	緑の食品 にんじん ほうねぎ ごぼう にんにく しめじ ほうねぎ キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ パセリ	黄の食品 ほろの方向にもなるもの せいはいまい きょうがまい あぶら	調味料他 しお こしょう しお こしょう うすくちしょうゆ とうりかスープ	642 25.5
12	金	はし	牛乳 コッペパン チキンのピザソース炒め ABCスープ	ぎゅうじゅう コッペパン とりもちにほそりきり ベーコンにゅう・たまご炒め	緑の食品 にんじん ほうねぎ ごぼう にんにく しめじ ほうねぎ にんじん たまねぎ セロリ パセリ	黄の食品 ほろの方向にもなるもの コッペパン あぶら せんざん	調味料他 しお こしょう ピッツァソース トマトチャップ ウスターソース しるワイン うすくちしょうゆ しお かつおだし	637 30.4
15	月	はし	牛乳 麦ごはん ドライカレー ミネストローネ	ぎゅうじゅう せいはいまい きょうがまい ぎゅうじゅうにほそりきり ふたもち とうふ たまご カットウィンナーにゅう・たまご炒め レッドキドニー	緑の食品 にんじん ほうねぎ ごぼう にんにく しめじ ほうねぎ にんじん たまねぎ ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ セロリ ダイストマト	黄の食品 ほろの方向にもなるもの せいはいまい きょうがまい せむぎのめい せむぎのめい	調味料他 おろししょうが おろしにんにく みりん こいくちしょうゆ おろししょうが うすくちしょうゆ しお かつおだし	655 25.0

※ 食物アレルギーなどで対応が必要な場合は、毎日献立表をご確認ください。
 (お願い) ※ 食物アレルギーなどで加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※ しょうゆ・みそには大豆が含まれています。

《今月の給食目標》 食後は静かに休もう



日付	曜日	はし	献立表	使用する食品名				エネルギー (kcal)
				穀の食品 体を つくるもの	緑の食品 体の 健康を 養えるもの	黄の食品 腸の 働きを 助けるもの	調味料他	
16	火		牛乳	ぎゅうにゅう				658 29.7
			コッペパン			コッペパン		
			春蘭と野菜の炒め煮	ぶたもち かまぼこ	たまねぎ じんじん きくらげ だけのこ キャベツ ビーマン	りょくとうブレンドはるさめ ごまあぶら さおんあんとう	うすくちしょうゆ さけ しお おろししょうが こしょう オイスターソース とりがらスープ	
			いりごとナッツのあめがらめ	たぶくりょうにほし		ほそぎりアーモンド カシューナッツ さんあんとう	うすくちしょうゆ みりん みず	
17	水	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				607 21.5
			ごはん			せいはいまい きょうがまい		
			麻婆なす	ぶたむきにく だいきみーと あつあけ あかみそ	なす たまねぎ じんじん たら だけのこ きくらげ	あぶら ちゅうざらとう ごまあぶら でんぷん	おろししょうが おろしにんにく うすくちしょうゆ みりん こいくちしょうゆ トウワシジャン テンメンジャン	
			大豆もやし中華和え	カットわかめ	じんじん きゅうり だいきもやし	りょくとうブレンドはるさめ ごまあぶら さおんあんとう ごま	うすくちしょうゆ す	
18	木	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				613 25.9
			ごはん			せいはいまい きょうがまい		
			豆腐とほうれん草のみそ汁	とうふ むぎみそ	じんじん ほうれんそう たまねぎ えのきだけ もやし		いりごぼろ	
			トビウオの梅風味	とびうおかきざり		あけあぶら さんあんとう しろうこま	ねりうめ みりん こいくちしょうゆ	
			添え野菜		キャベツ		しお	
19	金		牛乳	ぎゅうにゅう				627 25.7
			セルフツナサンド	まぐろあぶらづけ	キャベツ たまねぎ コーン	たてわりコッペパン あぶら マヨネーズL&M	しお こしょう	
			パンプキンスープ	ベーコン(にゅう・たまごぬり) しほなまめ&しょうインゲン(まめペースト) ぎゅうにゅう こなチーズ スキムミルク	かぼちゃペースト じんじん たまねぎ コーン パセリ マッシュルーム	しん・こめこ マーガリン じゃがいも	しろワイン しお こしょう とりがらスープ コンソメ	
			ごはん			せいはいまい きょうがまい		
22	月	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				632 23.6
			ごはん			せいはいまい きょうがまい		
			炒り豆腐	とうふ とりむきにく たまご さつまあげ	じんじん キャベツ きくらげ コーン こんこやく だけのこ はなび	ちゅうざらとう あぶら	うすくちしょうゆ みりん おろししょうが	
			茎わかめの佃煮	くきわかめ しらすぼし	ほししいだけ	ごまあぶら さんあんとう	みりん さけ こいくちしょうゆ	
23	火	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				614 26.2
			ミルクパン			ミルクパン		
			担々麺	ぶたむきにく あかみそ	じんじん だけのこ ほししいだけ もやし ぶなめし チンゲンサイ	れいとうラーメン いりごま すりごま ねりごま ごまあぶら	とりがらスープ トウワシジャン さけ しお おろししょうが おろしにんにく こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しょうゆ	
			野菜サラダ		ホールコーンかん じんじん キャベツ きゅうり	アスパラガス	フレッシュレタス	
24	水		牛乳	ぎゅうにゅう				644 25.0
			キムチ炒飯	ぶたもち	じんじん ぶなめし キムチ つぼつけきさめ	せいはいまい きょうがまい ごまあぶら	おろしにんにく うすくちしょうゆ しお こしょう	
			ミートボールスープ	こくさんどりとう ぶたのミートボール Fe・Ca ベーコン(にゅう・たまごぬり)	キャベツ じんじん たまねぎ コーン しめじ ほうれんそう		とりがらスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	
			メロン		メロン			
25	木	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				653 24.4
			ごはん			せいはいまい きょうがまい		
			豚骨のみそ煮	とんこつ ぶたもち あつあけ むぎみそ あかみそ	ごぼう だいにん こんこやく じんじん いんげん	くろざとう あぶら	おろししょうが しょうちゅう こいくちしょうゆ	
			熏酢和え	ほしひじき	コーン じんじん きゅうり キャベツ	さんあんとう	くろす す しお うすくちしょうゆ	
26	金		牛乳	ぎゅうにゅう				606 26.6
			パンプキンパン			ロールパン かぼちゃパウダー		
			中華スープ	オーシャンキング とうふ	じんじん たまねぎ コーン クリームコーン チンゲンサイ えのきだけ	りょくとうブレンドはるさめ でんぷん ごまあぶら	とりがらスープ しお うすくちしょうゆ こしょう	
			酢鰯	さくらますどり	たまねぎ じんじん ほししいだけ だけのこ ビーマン	でんぷん あけあぶら あぶら さんあんとう	こいくちしょうゆ す グチャップ	
29	月	はし	牛乳	ぎゅうにゅう				609 24.3
			焼き肉どんぶり	ぎゅうももにく ぶたもちにく あかみそ	キャベツ ビーマン あかビーマン ソテーオニオン アップルソース	せいはいまい いょうがまい しろうこま くろざとう	おろしにんにく こいくちしょうゆ コチジャン さけ サラダあぶら	
			薫そうめんのすまし汁	さかなそうめん とうふ カットわかめ	じんじん たまねぎ はなび えのきだけ		うすくちしょうゆ さけ しお かつおだしだい	
30	火		牛乳	ぎゅうにゅう				634 28.7
			薫糖パン			こくとうパン		
			落花生の五目煮	とりもち あつあけ さつまあげ	じんじん たまねぎ ほししいだけ だけのこみそ えだまめむぎ	たまごピーナッツ あぶら じゃがいも さんあんとう	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ おろししょうが しお さばだしだい	
			フルーツポンチ		みかんかん バインかん ちもかん ナタデココ	しょうはくとう	あかワイン みず	

※ 食物アレルギーなどで対応が必要な場合は、毎日献立表をご確認ください。
 ※ 食物アレルギーなどで加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。
 ※ しょうゆ・みそには大豆が含まれています。

