



6月 予定献立表

令和3年度

いずみ市学校給食センター

日	曜	牛乳	献立名	主な材料と献立				主にわか粉の元になる(糖)		主にわか粉の元になる(糖)		小学校1年学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)			
				主に肉や魚になる(畜)		主に肉や魚になる(魚)		主に肉や魚になる(畜)		主に肉や魚になる(魚)		糖類・いも類	油脂・種実		
				1群	2群	3群	4群	1群	2群						
1	火	○	ごはん とり肉の変わりみそやき ワンタンスープ はなやさいのマヨビーあえ (中) 乳酸菌飲料 ぶどう	とり肉 みそ ぶた肉		緑黄色野菜 にんじん ほうれん草 フロッコリー	その他の野菜・果物 長ねぎ しょうが しょうが 長ねぎ もやし コーン ぶどう	米 さとう 小麦こ さとう	小麦こ さとう	ごま油 ビーテック マヨネーズ	687 28.6 25.1 2.3	888 38.9 30.8 2.6			
2	水	○	ごはん さばカレーしょうゆ揚げ 豆ふとだいののみそしる いそかあえ (中) アーモンドフィッシュ	さば 豆ふ 油あげ みそ かつおぶし		だいこん類 ごまつな	だいこん もやし キヤベツ	米 小麦こ	小麦こ		646 28.2 25.7 2	808 35.2 31.2 2.4			
3	木	○	こくとうパン ラザーニャ かぼちゃシチュー フレンチサラダ	ぶた肉	スキムミルク 牛乳 チーズ 牛乳 スキムミルク チーズ	トマト かぼちゃ	玉ねぎ コーン 玉ねぎ	さとう こくとう 小麦こ 米こ 小麦こ じゃがいも 小麦こ	小麦こ マーガリン		699 26.4 22.3 3	849 31.1 26.6 3.7			
4	金	○	ごはん はるまき はるさめスープ わかめとキャベツのチョレギサラダ (中) サクサキチーズ	ぶた肉 ぶた肉		にんじん にんじん にんじん	玉ねぎ しいたけ もやし 長ねぎ キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ 長ねぎ	米 小麦こ 米こ はるさめ さとう 水あめ	小麦こ ごま油 ごま油		695 19.2 26.8 1.7	849 26.8 32.5 2.4			
7	月	○	ごはん ぶたどんの具 かみかみサラダ さくらんぼゼリー	ぶた肉 いか		にんじん	玉ねぎ しらたき キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 さとう さとう さとう	小麦こ 油 油		674 26.3 20 2	792 30.6 22.6 2.2			
8	火	○	ごはん 野菜いもコロッケ(ソース) きつままじ 切りほしだいごんののもの	豆ふ みそ ごぼうとうふ 油あげ		いんげん にんじん	玉ねぎ コーン だいこん こんにゃく 長ねぎ	米 じゃがいも 小麦こ パンこ さつまいも さとう	小麦こ 油		680 21.6 19.4 2.1	808 25.2 21.9 2.6			
9	水	○	ごはん ひじきごはん ほっけのいちやばし あんぱんどうふ ごまじゃこサラダ	とり肉 油あげ ほっけ	ひじき	にんじん	玉ねぎ キャベツ	米 さとう さとう さとう	小麦こ ごま油		667 16.1 18.1 1.3	802 30.4 20 1.7			
10	木	○	ごはん ハンバーグチキンプリース レタスとコーンのスープ ブロッコリーサラダ いちごジャム	とり肉 ぶた肉 ぶた肉 豆ふ	スキムミルク	にんじん ほうれん草 ブロッコリー にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ レタス コーン コーン 玉ねぎ	小麦こ 米こ さとう さとう	小麦こ ごま油 油		689 28.8 23.9 2.8	860 35.6 28.9 3.6			
11	金	○	ごはん とり肉バーベキューソース 根菜(こんさい)のみそしる ちゅうかふうあえもの シークワーサータルト	とり肉 あつあげ みそ 豆乳		にんじん ごまつな	しょうが にんにく りんご レモン だいこん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし きゅうり ジューグーサー	米 さとう さとう さとう	小麦こ ごま油 油		710 28.5 23.4 2.3	844 34.6 27.3 2.7			
14	月	○	ごはん 餃子産いわしガーリックたつたあげ いすみ市産みそ入りとんじり ごまあえ ヤクルト	いわし ぶた肉 みそ		にんじん ごまつな	にんにく ごぼう 玉ねぎ だいこん こんにゃく 長ねぎ もやし	米 かたくりこ じゃがいも さとう	小麦こ 油 ごま		673 25.4 19.6 2.1	803 30.1 22.6 2.5			
16	水	○	ごはん えだ豆しゅうまい 小1こ 中2こ マーボー豆腐 のりサラダ	たら 大豆 ぶた肉 みそ とり肉 豆ふ	のり	にんじん にも ごまつな	玉ねぎ えだ豆 にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 小麦こ さとう さとう	小麦こ ごま油 油		684 27.3 22.4 2.5	857 33.9 27.3 3.4			
17	木	○	ごはん 鶏肉のおとし焼き どさんこじそ 大豆のいそに	とり肉 ぶた肉 みそ とり肉 大豆 油あげ		にんじん はんのうネギ にんじん	しょうが だいこん コーン にんにく しょうが こんにゃく	米 さとう さとう	小麦こ 油		713 34.8 23.9 2.5	873 42.7 28.8 3.1			
18	金	○	ごはん ハヤシルウ おほかあえ ももゼリー	ぶた肉 おほかあえ かつおぶし	スキムミルク チーズ	にんじん トマト ごまつな	玉ねぎ にんにく しめじ もやし キヤベツ もも	米 じゃがいも 小麦こ さとう さとう さとう	小麦こ 油		684 26.2 18.2 2.1	807 30.2 20.3 2.5			
21	月	○	ごはん 黒の花まんじゅう 小1こ 中2こ 生あけのちゅうかに ブロッコリーナムル	ぶた肉 大豆 玉あげ ぶた肉		菜の花 にんじん	キャベツ しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー	米 小麦こ パンこ さとう かたくりこ さとう	小麦こ ごま油 油 小麦こ		689 29.3 23.2 2.4	861 36.2 27.8 3.1			
22	火	○	ごはん 白身魚のねぎソースかけ 白玉じり ちくさあえ (中) 煎アラカルト	メルルンサ とり肉 油あげ		にんじん ごまつな にんじん	長ねぎ だいこん 長ねぎ もやし キヤベツ	米 小麦こ さとう さとう	小麦こ ごま油 油		649 27.4 18.4 1.8	813 34.6 22.1 2.2			
23	水	○	ごはん 鶏つくね 大根とわかめのピリ辛スープ 春巻(こらみ)サラダ ヨーグルト	とり肉 ぶた肉 まぐろ	わかめ	にんじん だんご	玉ねぎ だいこん 長ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんにく	米 小麦こ さとう さとう	小麦こ ごま油 油		652 26.9 20.8 2.0	765 29.4 23.3 2.6			
24	木	○	セルフ・バーガー(ハンズパン) ハムチーズフライ コンソメスープ ポテトサラダ 七分つきごはん	ぶた肉 とり肉 ぶた肉	スキムミルク チーズ	にんじん ほうれん草 にんじん	玉ねぎ 玉ねぎ キヤベツ しめじ きゅうり	小麦こ 小麦こ 小麦こ じゃがいも さとう	マーガリン 油 油 マヨネーズ 油		651 21.9 31.9 2.5	853 27.9 40.6 3.0			
25	金	○	ポークカレー しそひじきあえ サワーゼリー	ぶた肉 ひじき	スキムミルク チーズ 乳酸菌飲料	にんじん にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ パナ りんご ココナッツミルク マンゴー キャベツ レモン	小麦こ 小麦こ さとう さとう	小麦こ ごま ごま		679 21.6 19.9 2.4	808 24.9 22 2.9			
28	月	○	ごはん かに玉 いももち汁(みそ味) ビービン鍋炒め (中) 黒糖ビーゼン	たまご かに とり肉 みそ ぶた肉 大豆		にんじん にんじん にんじん いら	たけのこ 長ねぎ しいたけ ごぼう だいこん 長ねぎ しめじ にんにく もやし 長ねぎ	米 かたくりこ じゃがいも 小麦こ さとう かたくりこ さとう 小麦こ	小麦こ ごま油 油		672 28.4 18.4 2.9	833 34 21.4 3.4			
29	火	○	ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが えだ豆サラダ	さけ ぶた肉		にんじん	玉ねぎ しらたき もやし きゅうり えだ豆	米 じゃがいも さとう さとう	小麦こ ごま油 小麦こ		709 33.7 21 1.9	842 39.4 23.6 2.1			
30	水	○	ごはん 豚汁のピリ辛ソース かきたまじる 小松菜のサラダ	とり肉 豆ふ なるど(たら いたより) たまご まぐろ	くきわかめ	ほうれん草 ごまつな	しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン	米 かたくりこ さとう かたくりこ さとう	小麦こ ごま油 ごま油		721 31.6 26.4 2.1	888 38.3 32.7 2.7			

* 材料の都合で献立を変更することがあります。
 * 献立表中の(中)は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。
 * 献立等に関するお問い合わせがありましたらいずみ市学校給食センター(Tel 80-5222)栄養士までご連絡ください。
 * 給食で使っている食材の産地はいずみ市ホームページで確認できます。
 * 今月使用するマヨネーズは卵由来のものが入っていません。
 * 小学校1日・14日・23日、中学校1日・11日・14日・23日のデザートは業者から直接配送されます。(11日はクラス分けを学校でお願いします。)
 * 今月はいずみ市産有機野菜の玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、いらを使用します。

文部科学省
基準
650
26.8
18
2

830
34.2
23
2.5