

令和5年 6月

学校給食予定献立表

B班

津市中央学校給食センター

実施日 日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		144' (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 木	麦飯 牛乳 しいらのフライ 野菜スープ アスパラガスのサラダ	しいら ベーコン	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	植物油	814	33.8
2 金	実えんどう入りひじきごはん 牛乳 いかのしそ揚げ 信田あえ みそ汁	いか 牛肉 油揚げ 豆腐 合わせみそ	ひじき 牛乳	人参 しそ粉 小松菜 ねぎ	ごぼう しめじ 実えんどう キャベツ もやし 玉ねぎ	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	778	34.6
5 月	麦飯 牛乳 厚揚げと野菜のそぼろ煮 小松菜と切干大根のあえ物	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ 切干大根	米 大麦 さとう	植物油 ごま	765	30.1
6 火	米粉入りパン 牛乳 野菜たっぷり豆乳グラタン 青菜とコーンのスープ いちごジャム	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ キャベツ コーン	米粉入りパン マカロニ 小麦粉 いちごジャム	植物油	709	29.6
7 水	麦飯 牛乳 鮭の生姜風味 ひじきの炒り煮 赤だし	鮭 鶏肉 さつまあげ 赤みそ 厚揚げ	牛乳 ひじき わかめ	ねぎ 人参 小松菜	生姜 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	739	39.0
8 木	米粉入りパン 牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ	豚肉 大豆 まぐろオイル漬	牛乳	人参	にんにく セロリー 玉ねぎ ごぼう きゅうり こんにゃく	米粉入りパン じゃがいも さとう	植物油 ごま	746	33.7
9 金	麦飯 牛乳 鯖の一味焼き 五目きんぴら すまし汁	鯖 豚肉 さつまあげ 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	生姜 ごぼう こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 さとう	植物油	788	36.5
12 月	麦飯 牛乳 ビーフカレー フレンチサラダ	牛肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 オリーブ油	796	22.9
13 火	米粉入りパン 牛乳 鶏肉のスパイスグリル 新じゃがの粉ふきいも ジュリアンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ 人参	玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン じゃがいも	オリーブ油	724	34.2
14 水	麦飯 牛乳 鶏ごぼう こんにゃくの土佐煮 小松菜ともやしのごまあえ	鶏肉 かつお節	牛乳	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	763	24.0
15 木	減量黒糖パン 牛乳 スパゲッティポロネーゼ わかめサラダ	豚肉 まぐろオイル漬	牛乳 わかめ	人参 トマト煮	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ	黒糖パン さとう 小麦粉 スパゲッティ	植物油 ごま	740	30.5
16 金	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 鯖の香味ソースかけ 新ごぼうのごま酢あえ 一揆みそのみそ汁	鯖 厚揚げ 一揆みそ	牛乳	ねぎ 人参 小松菜	生姜 にんにく ごぼう 玉ねぎ	米 大麦 米粉 さとう でん粉	植物油 ごま	781	35.5
19 月	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 中華風ごまだれサラダ	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ キャベツ こんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	ラード ごま油 ごま	734	30.9
20 火	米粉入りパン 牛乳 鮭の香草オープン焼き キャベツのオリーブオイルあえ マカロニスープ	鮭 ベーコン	牛乳	パセリ 人参	キャベツ 玉ねぎ	米粉入りパン パン粉 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 植物油	718	39.2
21 水	わかめごはん 牛乳 鯛のから揚げ 豚汁 キャベツともやしのしそあえ	赤みそ 豚肉 豆腐	わかめ 牛乳 鯛	人参 ねぎ しそ粉	生姜 ごぼう 大根 こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 でん粉	植物油	716	28.6
22 木	セルフフランクドック (背割ロールパン・ フランクフルト・キャベツのマスタードサラダ) 牛乳 じゃがいものポタージュ	フランクフルト	牛乳 生クリーム	人参	キャベツ セロリー 玉ねぎ	背割ロールパン さとう じゃがいも 米粉	植物油 バター	717	28.4
23 金	麦飯 牛乳 鯖のみそ煮 チンゲン菜ともやしのおかかあえ 切干大根のうま煮	鯖 赤みそ かつお節 油揚げ さつまあげ	牛乳	チンゲン菜 人参	生姜 もやし 切干大根 干しいたけ こんにゃく	米 大麦 さとう	植物油	792	35.3
26 月	麦飯 牛乳 ビビンバ ワンタンの皮入りスープ ヨーグルト	牛肉 赤みそ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 ねぎ	生姜 玉ねぎ にんにく しめじ たけのこ もやし 干しいたけ	米 大麦 さとう ワンタンの皮 ごま	植物油 ごま油 ごま	794	31.1
27 火	減量米粉入りパン 牛乳 ジャージャー麺 ごぼうチップス	豚肉 赤みそ	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ ごぼう	米粉入りパン 中華めん さとう でん粉	ごま油 植物油	750	31.3
28 水	麦飯 牛乳 鯖の照り焼き 大豆みそ 五目汁	鯖 豚肉 ひきわり大豆 赤みそ	牛乳 てまきのり	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく	米 大麦 さとう でん粉		774	36.2
29 木	黒糖パン 牛乳 鮭のアングレース マッシュポテト 小松菜のミルクスープ	鮭 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ コーン	黒糖パン 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	植物油 バター	821	37.3
30 金	麦飯 牛乳 肉じゃが 小松菜ともやしの梅おかかあえ ひじき佃煮	豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳 ひじき	人参 小松菜	干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ もやし 梅梅	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま油 ごま	737	28.7

G73重・伊勢志摩交通大臣会合の開催 ～6月16日から18日～

G7参加国のアメリカ、カナダ、イタリア、フランス、イギリス、ドイツの料理が給食に登場します。
 ・アメリカ・・・ポークビーンズ
 ・カナダ・・・鮭の香草オープン焼き
 ・イタリア・・・スパゲッティポロネーゼ
 ・日本・・・鯛のみそ煮
 ・イギリス・・・鮭のアングレース
 ・ドイツ・・・フランクドック
 ・フランス・・・ジュリアンスープ

～むし歯を防ぐ～

しっかり噛んで食べると唾液がたくさん分泌され、唾液によってむし歯菌が活性化しにくくなります。6月4日から1週間「歯と口の健康週間」です。



※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。物質の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

今月の旬の食材 実えんどう・アスパラガス・新じゃがいも、新玉ねぎ、新ごぼうを使っています。

