

6月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
1 火	ロールパン 牛乳 コロッケ(個袋ソース) ごまサラダ 野菜のスープ	ロールパン 油 ごま ごまドレッシング マカロニ	牛乳 ツナ コロッケ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん もやし	個袋ソース コンソメ 塩 こしょう	626kcal/20.3g 27.2g/2.8g	799kcal/25.4g 32.8g/3.5g
2 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え たまねぎのみそ汁	米 ごま油 じゃがいも	牛乳 さばのみそ煮 削り節 油揚げ	ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきたけ	しょうゆ こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ	598kcal/26.7g 17.9g/2.1g	790kcal/34.3g 21.7g/2.6g
3 木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンフ) 牛乳 春巻き わかめサラダ	ホットラーメン 油 和風ドレッシング	牛乳 春巻き ツナ わかめ 鶏肉 なた	たまねぎ もやし キャベツ	塩ラーメンスープ 鶏だし 塩 こしょう	637kcal/28.8g 20.1g/3.2g	815kcal/36.6g 22.2g/3.9g
4 金	わかめごはん 牛乳 いわしフライ カリカリ大豆 大根のみそ汁	米 油	牛乳 いわしフライ 炒り大豆 豆腐 わかめごはんの素	大根 にんじん	三温糖 しょうゆ 酒 かつおだし 白みそ こんぶだし 赤みそ	607kcal/24g 20.5g/2.4g	758kcal/27.3g 23.6g/2.9g
7 月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ炒め マカロニサラダ くきわかめスープ	米 油 マカロニ マヨネーズ ごま油	牛乳 鶏肉 茎わかめ	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり コーン キャベツ もやし	酒 ざらめ 赤みそ しょうゆ コチュジャン こしょう 鶏だし 塩ラーメンスープ	774kcal/30.7g 23.3g/3.4g	
8 火	黒パン 牛乳 鶏と豆の煮込み オムレツ	黒パン じゃがいも トマトルウ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 オムレツ 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく トマト	ケチャップ 三温糖 ウスターソース コンソメ	644kcal/29g 20.8g/2.9g	860kcal/37.2g 25.6g/3.9g
9 水	たまねぎたっぷりチキンカツ丼 (ごはん、チキンカツ、チキンカツ丼の具) 牛乳 豆腐のみそ汁 【かながわ産品学校給食デー献立～二宮町のたまねぎ を使用した献立①～】	米 油	牛乳 チキンカツ 卵 豆腐	たまねぎ ほうれん草 えのきたけ	かつおだし みりん 酒 しょうゆ 赤みそ ざらめ こんぶだし	610kcal/26g 18.3g/2.8g	781kcal/31.8g 21g/3.6g
10 木	けんちんうどん(ソフめん、けんちんうどん汁) 牛乳 餅いなり	ソフめん こんにやく ごま油 餅いなり	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう ほうれん草	かつおだし こんぶだし しょうゆ 塩 みりん ざらめ	626kcal/25g 14.8g/2.6g	803kcal/31.4g 16.4g/3.2g
11 金	ごはん 牛乳 豆カレー ゼリーあえ	米 じゃがいも 油 カレーウ ナタデココ カットゼリー(レモン)	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆 白いんげん豆	にんじん たまねぎ ソニオン にんにく しょうが トマト みかん	ケチャップ 三温糖 カレー粉 ウスターソース	689kcal/22.8g 17.8g/1.7g	883kcal/28g 21g/2.1g
14 月	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース ツナサラダ	米 ハヤシルウ 油 ごまドレッシング ごま デミグラスソース	牛乳 鶏肉 ツナ	たまねぎ トマト ソニオン キャベツ にんじん	ケチャップ コンソメ ウスターソース	595kcal/24.9g 18.8g/2.1g	
15 火	揚げパン 牛乳 バジルチキン ポトフ	コッペパン 油 じゃがいも	牛乳 バジルチキン ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ	グラニュー糖 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	634kcal/22.5g 28g/2.7g	771kcal/26.1g 32.4g/3.6g
16 水	塩鶏丼(ごはん、塩鶏丼の具) 牛乳 ズッキーニのみそ汁 切干大根のサラダ	米 油 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんにく ズッキーニ にんじん 切干大根 きゅうり コーン	塩ラーメンスープ こしょう かつおだし いりこだし 赤みそ 白みそ しょうゆ 塩	573kcal/28.3g 16g/2.5g	747kcal/35g 18.9g/3.2g
17 木	麻婆麺(ホットラーメン、麻婆麺スープ) ジョア 蒸ししゅうまい	ホットラーメン ごま油 でんぶ	ジョア 鶏ひき肉 豆腐 しゅうまい	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	中華スープ しょうゆ 赤みそ 醤油ラーメンスープ 一味唐辛子	667kcal/30.9g 12.1g/3.3g	828kcal/37.2g 14.4g/3.8g
18 金	ごはん 牛乳 鮭のから揚げ ひじきの煮物 キャベツと油揚げのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 油 でんぶ	牛乳 鮭 さつま揚げ ひじき 大豆 油揚げ	にんじん キャベツ	塩 こしょう 酒 しょうゆ かつおだし ざらめ こんぶだし 白みそ 赤みそ	662kcal/30.5g 22.3g/2.4g	804kcal/33.9g 24g/3g
21 月	中華丼(ごはん 中華丼の具) 牛乳 ナムル	米 油 ごま油 でんぶ	牛乳 鶏肉 うずら卵 かまぼこ	にんじん はくさい たまねぎ もやし チンゲン菜	中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース 鶏だし	595kcal/25.1g 18.6g/2.1g	
22 火	コッペパン 牛乳 白身魚のフライ(個袋ソース) ポテトサラダ コーンスープ	コッペパン 油 じゃがいも マヨネーズ ホワイトルウ	牛乳 白身魚フライ スキムミルク	にんじん きゅうり コーン たまねぎ	個袋ソース こしょう 塩 酢 コンソメ	715kcal/27.6g 26.4g/3.2g	
23 水	ごはん 牛乳 たまねぎたっぷりチキンカレ ーげんきサラダ 【かながわ産品学校給食デー献立～二宮町のたまねぎ を使用した献立②～】	米 じゃがいも 油 カレールウ ごま油 ごま	牛乳 鶏肉 塩昆布 味付けおかか	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン キャベツ きゅうり コーン	ウスターソース ケチャップ カレー粉 しょうゆ	599kcal/20.9g 16.4g/2g	779kcal/25.8g 19.3g/2.8g
24 木	サラダうどん (ソフめん、サラダうどんの具、めんつゆ) 牛乳 鶏のから揚げ	ソフめん 油 でんぶ	牛乳 ツナ 錦糸玉子 わかめ 鶏肉	にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが	めんつゆ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	678kcal/33.2g 19.5g/2.4g	918kcal/44.3g 23.6g/3.7g
25 金	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 豚汁	米 ごま油 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 ひきわり納豆 豚肉 こんにやく 油揚げ	ねぎ にんにく にんじん たまねぎ ごぼう しょうが	赤みそ しょうゆ みりん 酒 赤みそ かつおだし 白みそ	590kcal/26.7g 20.9g/1.8g	771kcal/33.3g 24.9g/2.2g
28 月	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干大根入り中華サラダ 豆腐とキャベツのみそ汁	米 油 でんぶ タルタルソース ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐	にんじん きゅうり 切干大根 キャベツ	酒 塩 こしょう ざらめ しょうゆ 酢 ケチャップ 鶏だし 三温糖 かつおだし こんぶだし 白みそ 赤みそ	660kcal/25.5g 21.2g/3g	867kcal/32.9g 25.5g/3.7g
29 火	フレンチトースト 牛乳 ほうれん草とコーンのソテー キャベツのコンソメスープ	食パン じゃがいも 油	牛乳 卵 脱脂粉乳	ほうれん草 にんにく キャベツ にんじん コーン たまねぎ	グラニュー糖 塩 こしょう 鶏だし コンソメ	572kcal/22.7g 15.7g/1.9g	767kcal/29.2g 18.9g/2.7g
30 水	ごはん ジョア あじフライ甘酢あん パンバンジー風サラダ たまごスープ	米 油 ごまドレッシング でんぶ ごま油	ジョア あじフライ 鶏ささみ 卵 わかめ	ピーマン たまねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	しょうゆ ざらめ 酢 みりん ケチャップ 中華スープ 鶏だし 塩 こしょう	627kcal/23g 16.7g/2.6g	795kcal/27g 20.6g/2.9g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

6月献立ひとくちメモ

令和3年6月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
1 火	ロールパン 牛乳 コロケ(個袋ソース) ごまサラダ 野菜のスープ	ベーコンを使ったコロケです。味わって食べるとベーコンの味と風味がわかると思います。味わって食べてみてくださいね。個袋ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。
2 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ブロッコリーのおかか和え たまねぎのみそ汁	ブロッコリーのおかか和えのブロッコリーの選び方はつぼみがかすき間なくよくしまっていて、こんもりと盛り上がり、色は濃い緑色のものが新鮮なブロッコリーです。
3 木	塩ラーメン(ホットラーメン、塩ラーメンスープ) 牛乳 春巻き わかめサラダ	春巻きは春野菜を皮で巻いて食べたことが由来になっている中華料理です。立春に病気になるまいと願って食べられていました。
4 金	わかめごはん 牛乳 いわしフライ カリカリ大豆 大根のみそ汁	いわしは漢字で書くと魚へんに弱いと書きます。痛むまでのスピードが早い食材です。生のいわしの取り扱いには十分に注意しましょう。
7 月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそ炒め マカロニサラダ くきわかめスープ	鶏肉のみそ炒めは酒、砂糖、みそ、しょうゆ、コチュジャンで調味しています。お酒を入れることで鶏肉を柔らかく仕上げることができます。
8 火	黒パン 牛乳 鶏と豆の煮込み オムレツ	今日のポークビーンズには大豆が入っています。大豆は畑のお肉と呼ばれるくらいにたんぱく質が豊富で骨や筋肉を強くしてくれます。
9 水	たまねぎたっぷりチキンカツ丼 (ごはん、チキンカツ、チキンカツ丼の具) 牛乳 豆腐のみそ汁	今日は、かながわ産品学校給食デー献立になっています。今日は、二宮町でとれるたまねぎをたっぷり使った給食になっています。豆腐のみそ汁には白みそは入れず赤みそで仕上げました。みその違いも味わって食べてみてください。
10 木	けんちんうどん(ソフめん、けんちんうどん汁) 牛乳 餅いなり	けんちん汁は鎌倉の郷土料理です。けんちん汁は精進料理なので沢山の野菜を煮込みだし・醤油・塩とごま油で味付けした料理です。
11 金	ごはん 牛乳 豆カレー ゼリーあえ	豆カレーにはひよこ豆、大豆、白いんげん豆が入っています。ひよこ豆はその名前のとおりひよこのくちばしのような突起がある豆です。豆の違いを楽しんで食べてみてください。
14 月	ごはん 牛乳 鶏肉のハヤシソース ツナサラダ	今日のハヤシソースには沢山のたまねぎが入っています。スープやルーに使用するたまねぎは油で炒めてから煮込むと美味しく仕上がります。
15 火	揚げパン 牛乳 バジルチキン ポトフ	今日の揚げパンはグラニュー糖をまぶしていますがきな粉やココア、シナモン味でも美味しく作れます。
16 水	塩鶏丼(ごはん、塩鶏丼の具) 牛乳 ズッキーニのみそ汁 切干大根のサラダ	今日のみそ汁にはズッキーニが入っています。ズッキーニはイタリア語でちいさなかぼちゃという意味でかぼちゃの仲間になります。
17 木	麻婆麺(ホットラーメン、麻婆麺スープ) ジョア 蒸ししゅうまい	ラーメンの麺は小麦粉から作られます。うどんと違い黄色いのはかんすいを入れるからです。かんすいをいれることによってラーメンになります。
18 金	ごはん 牛乳 鮭のから揚げ ひじきの煮物 キャベツと油揚げのみそ汁	キャベツと油揚げのみそ汁のキャベツにはビタミンU(キャベジン)という栄養が含まれています。キャベツから発見された栄養素で胃腸の調子を整えてくれます。
21 月	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 ナムル	ナムルには、もやし、チンゲン菜を使います。ごま油の風味を楽しんで食べてみてください。
22 火	コッペパン 牛乳 白身魚のフライ(個袋ソース) ポテトサラダ コーンスープ	個袋ソースは全部使い切らずに残してもいいですよ。自分でちょうどよい量をかけてくださいね。
23 水	ごはん 牛乳 たまねぎたっぷりチキンカレー げんきサラダ	9日(水)に引き続き今日は二宮町のたまねぎを使用した給食です。今日は、約165Kgのたまねぎを使いましたよ。調理員さんにごんぱって皮をむいてもらいましたよ!
24 木	サラダうどん(ソフめん、サラダうどんの具、めんつゆ) 牛乳 鶏のから揚げ	サラダうどんの具にめんつゆをかけて、ほぐしたソフトめんを少し加えて食べてください。
25 金	ごはん 牛乳 スタミナ納豆 豚汁	スタミナ納豆は、鶏ひき肉をごま油で炒め、みそやしょうゆなどで味付けし、ひきわり納豆で和えて作ります。お家で作る時は、お好みでタバスコを加えると風味が変わります。
28 月	ごはん 牛乳 チキン南蛮 切干大根入り中華サラダ 豆腐とキャベツのみそ汁	サラダの切干大根は大根を乾燥させたもので切干大根に含まれる食物繊維やカルシウムなどの栄養が生の大根より豊富です。
29 火	フレンチトースト 牛乳 ほうれん草とコーンのソテー キャベツのコンソメスープ	今日のフレンチトーストは給食センターで作りました。1つ1つ生地に卵液をつけオーブンで焼きました。お好みでオレンジやレモンの皮を少し加えてもおいしく作れます。
30 水	ごはん ジョア あじフライ甘酢あん パンパンジー風サラダ たまごスープ	パンパンジー風サラダは、鶏ささみにごまドレッシングで和えています。給食で使うごまドレッシングは、卵も乳も使っていないものを使用しています。

※9日(水)、23日(水)に二宮町で採れたたまねぎを使用する予定です。