

令和7年 6月 学校給食献立表

三浦市南下浦学校給食共同調理場

日	献立名	材料名	材料名				小学校				中学校				
			きいろ	あか	みどり	ちようみり	正食部	しんぶん	正食部	しんぶん	正食部	しんぶん	正食部	しんぶん	
2月	ロールパン クワタンにフルーツミックス	パン マカロニ あぶら ごまごこ バター	ぎゆうにゆう ぶたにく スキムミルク なまクリーム かんてん		たまねぎ にんじん	みかんかん パイナップル はくどうかん バナナ	コンソメ しお こしょう	714	27.3	859	32.5	26.6	2.3	31.5	2.7
3火	ごもくごはん にくだんこのケチャップにじゃがいものみそしる	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう にくだんご こうやどうふ あぶらあげ けずりぶし	みそ わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ		しょうゆ わふうだし	679	19.8	824	24.7	25.2	2.9	31.4	3.7
4水	くろパン カレーうどん キャベツとコーンのマヨサラダ	パン うどん あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム		たまねぎ なごんぎ にんじん こまつな	キャベツ コーン	カレー カレー しょうゆ わふうだし マヨネーズ ごまドレッシング	604	23.3	734	28.1	24.9	3.3	30.0	4.0
5木	ごはん あじフライ みそしる きりほしだいこんに	こめ むぎ あぶら さとう	ジョア あじフライ けずりぶし あぶらあげ	どうふ みそ こんぶ わかめ	ながねぎ きりほしだいこん にんじん		ソース わふうだし しょうゆ	648	13.5	739	16.8	25.9	2.8	28.6	3.4
6金	ハヤシライス わかめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら バター	ぎゆうにゆう ぶたにく	わかめ どうふ	にんにく にんじん たまねぎ トマト	きゅうり	コンソメ ソース ケチャップ す デミグラスソース しょうゆ こしょう	659	20.2	771	24.1	23.5	2.0	27.5	2.9
9月	わかめごはん にくじゃが ごまあえ	こめ むぎ じゃがいも さとう しろごま	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ		たまねぎ にんじん しょうが	こんにやく グリーンピース こまつな もやし	しょうゆ わふうだし	610	14.4	711	16.4	24.8	2.7	29.6	3.5
10火	くろパン クリームスパゲティ チキンサラダ	パン スパゲティ ごまごこ あぶら パター	ぎゆうにゆう なまクリーム スキムミルク とり	ぶたにく ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり		コンソメ しお こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	670	29.3	818	35.4	29.5	2.4	36.0	2.9
11水	ごはん すぶた とれもやしナムル のいふりかけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく のりふりかけ		しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	たけのこ しいたけ きゅうり もやし	しょうゆ す とりがらスープ	688	21.9	807	25.8	28.5	2.3	33.9	2.7
12木	ロールパン ポークシチュー フルーツヨーグルト	パン あぶら じゃがいも ごまごこ パター さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく ヨーグルト		にんにく にんじん たまねぎ	みかんかん パイナップル おうとうかん バナナ	ケチャップ ソース コンソメ こしょう	707	24.5	850	29.0	26.2	2.3	31.2	2.9
13金	ポークカレー コーンサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく スキムミルク		にんにく たまねぎ にんじん セロリ	コーン きゅうり	カレー しお カレールー す アップルソース しょうゆ こしょう	687	21.7	808	25.9	24.4	2.3	28.7	3.2
16月	ごはん あんかけハンバーグ とんじる	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	ぎゆうにゆう ハンバーグ ぶたにく	どうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ	だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく	しょうゆ わふうだし	659	18.5	737	19.3	28.3	2.7	30.9	3.2
17火	ソフトフランス あげじゃがいもの ケチャップに ブロッコリーサラダ	パン じゃがいも あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく ソーセージ とりにく		たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー		ケチャップ ソース こしょう マヨネーズ ごまドレッシング	704	32.2	851	39.1	28.8	2.3	34.6	2.9
18水	ビビンバ はくさいスープ とうにゅうプリン	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とうふ とうにゅうプリン		しょうが にんにく にんじん ぜんまい	しいたけ もやし ほうれんそう はくさい ながねぎ	しょうゆ トナリパンジャン しお こしょう ちゅうかスープ	666	19.7	757	22.3	26.8	2.6	31.9	3.3
19木	くろパン みそうどん チーズサラダ	パン うどん ごまあぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく あぶらあげ みそ	ハム チーズ	にんにく はくさい だいこん にんじん	キャベツ きゅうり	しょうゆ こしょう わふうだし マヨネーズ ごまドレッシング	675	27.3	810	33.0	29.2	3.4	35.0	4.1
20金	ぶたどん わかめスープ きりほしだいこんの サラダ	こめ むぎ さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム	わかめ ベーコン	たまねぎ しらたき にんじん きゅうり	グリーンピース だいこん ながねぎ きりほしだいこん	しょうゆ マヨネーズ ごまドレッシング しお こしょう コンソメ	642	20.9	748	24.8	23.3	3.9	27.1	5.0
23月	ツナごはん マカロニサラダ けんちんじる	こめ むぎ さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゆうにゆう あぶらあげ けずりぶし	ツナ ハム とうふ	にんじん きゅうり	だいこん ながねぎ ごぼう こんにやく	しょうゆ す しお こしょう マヨネーズ わふうだし	694	24.5	818	29.5	24.9	2.4	29.2	3.0
24火	コロッケサンド ミネストローネスープ ほうれんそうソテー	パン あぶら マカロニ	ぎゆうにゆう コロッケ ぶたにく ソーセージ		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	セロリ トマト ほうれんそう コーン	ソース コンソメ しお こしょう	628	25.5	745	30.4	22.5	2.9	26.4	3.4
25水	ごはん さばのみそに おひたし のっぺいじる	こめ むぎ でんぶん じゃがいも	ジョア さばのみそに ぶたにく けずりぶし	ちくわ	もやし こまつな だいこん	にんじん こんにやく	しょうゆ わふうだし	580	12.6	703	17.2	26.1	2.1	32.5	2.8
26木	くろパン やしきそば だいこんサラダ	パン むしめん あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく とりにく		キャベツ にんじん たまねぎ もやし きゅうり	だいこん	ソース しょうゆ ごまドレッシング マヨネーズ こしょう しお	585	20.0	710	23.5	25.9	2.3	31.4	3.1
27金	ごはん はっほうさい はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく	ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし	はくさい たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	ちゅうかスープ しょうゆ こしょう す	607	17.0	702	19.6	26.5	2.1	31.3	2.6
30月	ホットドッグ ポテトのカレーいため ABCスープ	パン じゃがいも マカロニ さとう	ぎゆうにゆう ソーセージ ベーコン ぶたにく		たまねぎ キャベツ にんじん	ブロッコリー セロリ	ケチャップ ソース カレー しお こしょう コンソメ しょうゆ	572	24.4	716	31.1	26.8	3.0	33.7	3.9

材料は天候や収穫、その他の状況により、変更になることがあります。

一日あたりの平均	651	21.8	772	26.1
基準値	650	18.1	830	23.1
	26.8	2.0	34.3	2.5