

れい わ ねん がつ よてい こんだてひょう  
**令和6年6月予定献立表**

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《天候・その他の都合により材料・献立を変更する場合があります。》

《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》

※献立表には表示されていませんが、「海藻(ひじき、のり、青のり、あおさ、もずく、わかめ、こんぶなど)」には、  
 いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。



**鹿児島市立松元学校給食センター**

	月	火	水	木	金
献立	3 ④スタミナなっとう ②ごはん ③しおにくじゃが	4 ④ツナとやさいのソテー ②バターパン ③ポトフ	5 ④てづくりさけふりかけ ⑤とうにゅうパンナコッタ ②ごはん ③だいのいそに	6 ④ハッシュドポテト ⑤ブルーベリージャム ②あつぎりしょくパン ③ペロンチーノ <b>せいとこんだて</b>	7 ④レモンジュレ ②ごはん ③ポークカレー
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、削り節(だし) ④豚肉、納豆	①牛乳 ③鶏肉、カクテルウインナー ④まぐろ	①牛乳 ③ひじき、中揚げ、さつまあげ(卵)、 鶏肉、大豆、削り節(だし) ④鮭 ⑤豆乳	①牛乳 ③鶏肉、ベーコン(卵・乳)、セラチン ④大豆	①牛乳 ③豚肉、スキムミルク、チーズ、ひよこ豆
おもに体の調子を整える	③にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 グリンピース ④にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく	③ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、 パセリ、にんにく ④たまねぎ、にんじん、キャベツ、エリンギ	③ごぼう、にんじん、だけのご、しいたけ、 こんにゃく、いんげん ④コーン、ほうれんそう ⑤いちご	③にんにく、にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、赤ピーマン ⑤ブルーベリー	③たまねぎ、にんじん、しょうが、 にんにく、えだまめ、りんご ④もも、パイナップル、みかん、レモン
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、菜種油、さとう ④さとう、ごま油 ⑤酒、みりん、塩、こしょう ④しょうゆ、トウバンジャン	②バターパン(卵・乳) ③じゃがいも、菜種油 ④菜種油 ⑤醬からスープ、しょうゆ、ワイン、塩 ④しょうゆ、酒、みりん	②精白米、強化米 ③じゃがいも、ざらめ、菜種油 ④大豆油 ⑤さとう、水あめ、でん粉 ③みりん、酒、しょうゆ ④塩	②食パン(乳) ③オリーブオイル ④じゃがいも、パーム油、菜種油、 コーンフラワー ⑤さとう、水あめ ③ワイン、塩、ブラッザベツパー ④塩 ⑤ブランデー	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも、バター ④さとう、水あめ ③カレールウ(小麦・乳)、ウスターソース
エネルギー	小: 568 kcal 中: 731 kcal	小: 559 kcal 中: 782 kcal	小: 576 kcal 中: 727 kcal	小: 654 kcal 中: 744 kcal	小: 622 kcal 中: 800 kcal
タンパク質	小: 23.6 g 中: 28.9 g	小: 27.9 g 中: 36.7 g	小: 24.3 g 中: 29.6 g	小: 22.3 g 中: 26.2 g	小: 22.4 g 中: 27.4 g
献立	10 ④ふたみそ ⑤わいとうみかん ②ごはん ③おそうめんじる	11 ④ツナサンド ⑤ソッパ(マスカット) ②ドッグパン ③キャベツと にくだんこのスープ	12 ④ゴーヤとふたにくのあけに ②ごはん ③ぐだくさん みそじる	13 ほうれんそうオムレツ ②バターパン ③マカロニの クリームに	14 ④ターサイパオス (幼小1こ・中2こ) ②ごはん ③マーボーなす
おもに体をつくる	①牛乳 ③鶏肉、魚そうめん(イトヨリ)、豆腐、 削り節(だし) ④豚肉、茶づけみそ	①牛乳 ③ミートボール(鶏肉、豚肉) ④かつお ⑤スキムミルク	①牛乳 ③油揚げ、豆腐、わかめ、煮干し(だし)、 みそ ④豚肉	①牛乳 ③鶏肉、牛乳、チーズ、スキムミルク ④卵	①牛乳 ③豚肉、大豆、中揚げ、赤みそ ④鶏肉、鶏肉、ひじき
おもに体の調子を整える	③にんじん、ごまつな、えのきだけ、 葉ねぎ、しいたけ ④にら、ごぼう、にんじん、しょうが ⑤みかん	③にんじん、たまねぎ、えのきだけ、 ふなしめじ、キャベツ ④たまねぎ、コーン、パセリ ⑤マスカット	③にんじん、もやし、えのきだけ、葉ねぎ ④ゴーヤ	③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 ブロッコリー ④ほうれんそう	③たまねぎ、にんじん、だけのご、なす、 しいたけ、にら、深ねぎ、しょうが、 にんにく ④キャベツ、たまねぎ、しょうが
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③でん粉、さとう、水あめ、植物油脂 ④黒砂糖 ③しょうゆ、酒、塩、みりん ④酒、みりん	②ドッグパン(乳) ④マヨネーズ(卵なし) ⑤水あめ ③コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう、 鶏がらスープ ④塩、こしょう	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも ④でん粉、菜種油、さとう、いりごま ④しょうゆ、酒、みりん	②バターパン(卵・乳) ③生クリーム、マカロニ、じゃがいも ④さとう、でん粉、菜種油 ③ホワイトルツ(小麦・乳)、ワイン、塩、 こしょう、コンソメ ④酢、塩、しょうゆ	②精白米、強化米 ③さとう、ごま油、植物油脂 ④でん粉、パン粉、さとう、植物油脂 ③しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン ④酒
エネルギー	小: 566 kcal 中: 705 kcal	小: 563 kcal 中: 759 kcal	小: 637 kcal 中: 821 kcal	小: 561 kcal 中: 799 kcal	小: 608 kcal 中: 834 kcal
タンパク質	小: 25.3 g 中: 30.1 g	小: 22.8 g 中: 29.8 g	小: 25.9 g 中: 31.9 g	小: 26.3 g 中: 35.3 g	小: 25.0 g 中: 32.1 g
献立	17 ④きびなごのおうごんがらめ ②ごはん ③わかめのみそじる	18 ④ナッツいりこ ②ミルクココアパン ③ミートボールの すだだふう	19 ④いわしのみぞれに ②ごはん ③さつまじる	20 ④チキンのピザソースいため ②ミルクパン ③クリームシチュー	21 ④ホイコーロー ②ごはん ③ホワンホワン
おもに体をつくる	①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ、 煮干し(だし) ④きびなご	①牛乳 ③ミートボール(鶏肉、豚肉) ④煮干し	①牛乳 ③鶏肉、うす揚げ、みそ、削り節(だし) ④いわし	①牛乳 ③豚肉、ベーコン(卵・乳)、チーズ、 牛乳、スキムミルク ④鶏肉	①牛乳 ③卵、鶏肉 ④豚肉
おもに体の調子を整える	③にんじん、えのきだけ、だいごん、 こまつな、葉ねぎ ④パセリ	③にんじん、たまねぎ、だけのご、 ヤングコーン、しいたけ、ピーマン ④レズン	③にんじん、だいごん、ごぼう、しょうが、 こんにゃく、葉ねぎ ④だいごん	③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 コーン、グリンピース ④たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、 だけのご、ピーマン、キャベツ、しょうが	③たまねぎ、にんじん、しいたけ、 チンゲンサイ、しょうが ④にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、 だけのご、ピーマン、キャベツ、しょうが
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米、カルシウム米 ③じゃがいも ④でん粉、菜種油、マヨネーズ(卵なし) ⑤ワイン、カレー粉、塩	②ミルクココアパン(卵・乳) ③じゃがいも、さとう、ごま油、でん粉、菜種油 ④菜種油、カシューナッツ、アーモンド、さとう ③しょうゆ、ケチャップ、酢、中華スープ	②精白米、強化米 ③じゃがいも ④さとう、でん粉 ③みりん ④しょうゆ、みりん、塩	②ミルクパン(卵・乳) ③生クリーム、じゃがいも、菜種油 ④菜種油、さとう、オリーブオイル ③ホワイトルツ(小麦・乳)、コンソメ、 こしょう、塩、こしょう、ケチャップ、 ウスターソース、チキンエキス、ワイン	②精白米、強化米、カルシウム米 ③春雨、ごま油、菜種油 ④ごま油 ③醬からスープ、しょうゆ、塩、こしょう ④酒、塩、こしょう、ケチャップ、 トウバンジャン、テンメンジャン
エネルギー	小: 583 kcal 中: 750 kcal	小: 611 kcal 中: 780 kcal	小: 578 kcal 中: 741 kcal	小: 587 kcal 中: 813 kcal	小: 553 kcal 中: 711 kcal
タンパク質	小: 23.5 g 中: 29.0 g	小: 26.1 g 中: 32.9 g	小: 26.3 g 中: 32.2 g	小: 31.0 g 中: 41.2 g	小: 24.2 g 中: 30.0 g
献立	24 ④フルーツあんじん ②ごはん ③ハヤシライス	25 ④ふたにくとセロリのケチャップいため ⑤マッシュルーム ②コッパン ③ABCスープ	26 ④とりにくのおちやめあげ ②ごはん ③まつもとすのみそじる	27 フランスリョウリ ④ベイザンヌポテトサラダ ②こくとパン ③カスレ (ふたにくとまめのトマトに)	28 ④とりにくと カシューナッツいため ②ごはん ③ちゅうかスープ
おもに体をつくる	①牛乳 ③牛肉、チーズ、スキムミルク ④牛乳	①牛乳 ③鶏肉、ウインナー ④豚肉 ⑤大豆、スキムミルク	①牛乳 ③うす揚げ、豆腐、みそ、煮干し(だし)、 わかめ ④鶏肉	①牛乳 ③豚肉、ウインナー、白いんげん豆 ④ベーコン(卵・乳)、卵、チーズ、大豆	①牛乳 ③鶏肉、豚肉、もずく、豆腐 ④鶏肉、みそ
おもに体の調子を整える	③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、 グリンピース、しょうが、にんにく、 トマト	③にんじん、たまねぎ、コーン、キャベツ、 パセリ ④たまねぎ、セロリ	③たまねぎ、えのきだけ、かぼちゃ、なす、 こまつな、葉ねぎ ④しょうが、にんにく、粉茶	③たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 マッシュルーム、セロリ、にんにく、 トマト ④にんじん、コーン、パセリ、 エシャロット、にんにく、たまねぎ、りんご	③にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、 たまねぎ、にら、にんにく ④しいたけ、えだまめ、赤ピーマン、 しょうが、にんにく
おもにエネルギーのもとになる	②精白米、強化米 ③じゃがいも、バター ④水あめ ③ケチャップ、ワイン、ウスターソース、 デミグラスソース(小麦・鶏肉)、 ハヤシルウ(小麦)、塩、こしょう	②コッパン(乳) ③マカロニ、菜種油 ④菜種油、さとう、バター ⑤植物油脂、さとう ③ケチャップ、ワイン、しょうゆ、塩、こしょう ④塩、こしょう、酒、ケチャップ、ワイン、 ウスターソース、カレー粉 ⑤塩、ココア	②精白米、強化米、カルシウム米 ④でん粉、菜種油 ④酒、しょうゆ、塩	②黒糖パン(乳) ③菜種油、さとう ④じゃがいも、菜種油、植物油脂、さとう ③醬からスープ、ゴッツァツ、ワイン、塩、 しょうゆ、ケチャップ、こしょう ④酢、塩、こしょう、チキンエキス	②精白米、強化米、カルシウム米 ③ごま油、大豆油、コーンスターチ、パン粉、菜種油 ④カシューナッツ、ごま油、さとう、でん粉 ③醬からスープ、しょうゆ、塩、こしょう、 酒、オスターソース ④酒、しょうゆ
エネルギー	小: 624 kcal 中: 802 kcal	小: 569 kcal 中: 709 kcal	小: 597 kcal 中: 769 kcal	小: 567 kcal 中: 784 kcal	小: 573 kcal 中: 740 kcal
タンパク質	小: 20.7 g 中: 25.5 g	小: 27.7 g 中: 34.8 g	小: 25.8 g 中: 31.7 g	小: 24.8 g 中: 33.0 g	小: 26.9 g 中: 33.4 g

《献立表は松元学校給食センターのホームページに掲載しています。》

**安全においしく給食を食べるために**

**食べるときに注意が必要な食品**

**●●●●さんが立てた献立**



6日の献立は、松元中学校3年1組の●●●●さんが家庭科の課題「学校給食の献立を考えよう」で考案した献立です。●●●●さんのコメントを紹介します。  
 今日のお献立は、私の大好きなほうれんそうを使ったペロンチーノにしてみました。ペロンチーノはイタリアの料理で、イタリア語で「唐辛子」を意味する言葉だそうです。今日の給食には唐辛子の代わりに赤ピーマンが入っています。副食のハッシュドポテトとの相性もとてもいいです。  
 これから夏が来ますが、暑さには負けないようにたくさん食べて、体の調子を整えていきましょう。