



今月の給食目標
「よくかんで食べよう」

山王学校給食センター6月号

献立は学校給食摂取基準を自安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・自安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少めに設定して提供しています。

日付	こんだて	原材料	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルゲン 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価 [kcal]	ひとくらメモ
2023年6月1日	ごはん	米	米	エネルギー 804 kcal	中国語で「チン・ジョー」は「口」であり、「ローロー」は「胸肉」、「スー」は「胸ぐるみ」ことを意味します。中国の北部ではオースターソースを入れて甘辛味にする一方、南部では、は、豚辛子をたっぷり入れてリビ辛に仕上げます。給食ではハラペーラも入れて、カラフルな料理に仕上げました。
2023年6月2日	2 チンジャオロース にらたまごスープ 月 フルーツきり 牛乳	卵	ぶた肉 たけのこ水煮 ビーマン 赤バブリカ 黄バブリカ 米粉 油 炊とうがらしにんにくごま油 片栗粉 ショウガ 酒 砂糖 中華スープ ハム	エネルギー 27.8 kcal 脂 質 21.9 g カルシウム 367 mg 食物相当量 1.7 g	エネルギー 27.8 kcal 脂 質 21.9 g カルシウム 367 mg 食物相当量 1.7 g
2023年6月3日	梅しそごはん 3 さわのみりん焼き うの花 火 打ち豆汁 牛乳	魚	米 乾燥梅肉 赤しそ 砂糖 塩 さわび酒 ショウガ みりん 砂糖 たまねぎ おから ぶた肉 こんにゃく にんじん ねぎ ショウガ 酒 ミルク 砂糖 無添加塩 塩 たまねぎ にんじん ねぎ ショウガ 酒 ミルク 砂糖 無添加塩 塩 牛乳	エネルギー 830 kcal たんぱく質 33.6 g 脂 質 25.8 g カルシウム 361 mg 食物相当量 3.6 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 33.6 g 脂 質 25.8 g カルシウム 361 mg 食物相当量 3.6 g
2023年6月4日	ごはん /ひじきのり佃煮 4 テキンカツ かみかみ和え 水 飯糰漬 牛乳	/ 魚 小麦	米 / ひじきのり佃煮(水あめ 砂糖 ショウガ みりん のり ひじき にんじん ねぎ) りんべい(パン小麥)油 小麥粉 中濃ソース 酒 塩 こしょう 魚 まつまな キャベツ ともろこし くわきめし すらすし【魚】ノンケトドレッシング 豚 砂糖 ショウガ だいこん ぶた肉 ごぼうのさかけ にんじん みつば ねぎ 無添加 塩 みそ ねぎ 無添加 塩 牛乳	エネルギー 796 kcal たんぱく質 33.9 g 脂 質 22.1 g カルシウム 350 mg 食物相当量 2.8 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 33.9 g 脂 質 22.1 g カルシウム 350 mg 食物相当量 2.8 g
2023年6月5日	ごはん 5 あじの石塩フライ 青じそサラダ 木 鮭片 チーズ/牛乳	魚・小麦	米 / 「主食」は、体を支えるためのエネルギー源として最も重要なものです。主食のごはんやパスタはしっかりとした食べ心地。野菜は必要なエネルギー量の50%~65%を供給するように心がけます。一生に一度しか成長期にある小学生のみなさんは、給食でしっかりと栄養を取ることで大きくなります。口の健康の面から自分の生活を見直してみましょう。	エネルギー 816 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 23.1 g カルシウム 393 mg 食物相当量 2.5 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 23.1 g カルシウム 393 mg 食物相当量 2.5 g
2023年6月6日	バターロール 6 ハンバーグのオニオソース 大豆サラダ 金 カレースープ 牛乳	小麦・卵/小麦	バターロール【小麦 乳 薄たまご】 ハンバーグ(豚肉 肉高) たまねぎ ショウガ 油 砂糖 みりん 片栗粉 にんにく キャベツ キムチ【魚】大豆 ノンケトドレッシング ハムパテ レモン汁 ごま プロコム【小麦】じがいも ともろこし にんじん トマト ともろこし とりがらだし カレール【小麦】ショウガ バター コンソメ にんにく しごり	エネルギー 810 kcal たんぱく質 35.4 g 脂 質 34.4 g カルシウム 520 mg 食物相当量 3.3 g	エネルギー 810 kcal たんぱく質 35.4 g 脂 質 34.4 g カルシウム 520 mg 食物相当量 3.3 g
2023年6月7日	ごはん 9 豚肉の生姜炒め 太きゅうりの酢の物 月 いしる汁 牛乳	米 いか・魚	米 ぶた肉 たまねぎ ショウガ みりん 砂糖 無添加 塩 太きゅうり キャベツ もやし ロースハム 豚 砂糖 ショウガ 砂糖 いか・魚 いか・魚 いしるのいしる	エネルギー 811 kcal たんぱく質 36.3 g 脂 質 22.0 g カルシウム 516 mg 食物相当量 3.1 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 36.3 g 脂 質 22.0 g カルシウム 516 mg 食物相当量 3.1 g
2023年6月8日	ごはん 10 はたはたから揚げ 裏の看板 火 肉豆腐 牛乳	魚・小麦	米 / 「太きゅうり」は、川石県メニューです。「太きゅうり」は、川石の6倍の重さがある大きさゆうです。煮てもそのままでも、揚げてもそのままでも、揚げてもそのままでもあります。生食に一度しか成長期にある小学生のみなさんは、給食でしっかりと栄養を取ることで大きくなります。口の健康の面から自分の生活を見直してみましょう。	エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.6 g 脂 質 24.6 g カルシウム 457 mg 食物相当量 2.8 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 34.6 g 脂 質 24.6 g カルシウム 457 mg 食物相当量 2.8 g
2023年6月9日	えびチヤーハン 11 揚げしゅうまい もやしのナムル 水 素揚げの中華スープ 牛乳	えび 小麦	米 / えび たまねぎ えび にんじん だんご たまご ねぎ ごま油 中華スープ 塩 こしょう ボーケューマイ【玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 無添加 塩 小麥粉】油 もやし こまつな にんじん ねぎ ショウガ 砂糖 牛乳	エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 30.8 g カルシウム 418 mg 食物相当量 2.7 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 30.8 g カルシウム 418 mg 食物相当量 2.7 g
2023年6月10日	大豆とわかめのごはん 12 いわしのかすしもん煮 青葉のからし味 木 みょうがのみそ汁 牛乳	(小麦)	米 / 大豆 わかめ 大豆 しょうゆ 砂糖 塩 いわしのかすしもん煮(いわし 砂糖 ショウガ くわきめし レモン みりん でん粉 食塩)	エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 30.8 g カルシウム 418 mg 食物相当量 2.7 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 30.8 g カルシウム 418 mg 食物相当量 2.7 g
2023年6月11日	ミルク食パン/いちごジャム 13 プレーンオムレツ ミートソースパティ 金 飯糰スープ ヨーグルト /牛乳	卵 小麦	ミルク食パン【小麦 乳】 / いちごジャム(いちご さとう 食物繊維) オムレツ(たまご でん粉 りんご 砂糖 ショウガ 鶏がらスープ 油)	エネルギー 845 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 28.7 g カルシウム 323 mg 食物相当量 2.1 g	エネルギー 845 kcal たんぱく質 29.8 g 脂 質 28.7 g カルシウム 323 mg 食物相当量 2.1 g
2023年6月12日	三色そぼろ丼 16 そぼろ丼の具 福岡 月 牛丼とじがいもの味噌汁 牛乳	卵	米 / 三色そぼろ丼(たまご ねぎ だんご ねぎ ごま油 ごま油 中華スープ 塩 こしょう) キヤベツ キムチ ロースハム にんじん ねぎ ショウガ 砂糖 塩 からし 牛乳	エネルギー 799 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 21.8 g カルシウム 378 mg 食物相当量 2.9 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 21.8 g カルシウム 378 mg 食物相当量 2.9 g

日付	こんだて	原材料	使っている食品 *【 】の中は含まれるアレルゲン 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価 [kcal]	ひとくらメモ
2023年6月13日	ごはん	魚	米 / 「ふくらぎ」は、北陸地方で使われるぶりの幼いときの名前で、「ごくくら」と「ふくらぎ」、「がんどう」と「ふくら」と大きくなるにつれて名前が変わっています。このような魚を「北陸魚」といって超えるよのものとして扱われます。ふくらぎは、生まれながら7~8ヶ月、大きさが30~40cmのものをいいます。	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 27.3 g カルシウム 381 mg 食物相当量 2.4 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 27.3 g カルシウム 381 mg 食物相当量 2.4 g
2023年6月14日	17 ふくらぎの照り焼き 切干大根のそぼろ炒め 火 炙焼のみそ汁 牛乳	魚	米 / ふくらぎ ショウガ 酒 水あめ 砂糖 ショウガ 片栗粉 ぶた肉 にんじん 切干大根 えだまめ しあわせ 砂糖 酒 水りん しいたけ たまねぎ にまつな ねぎ ぶなじめし みそ 炙焼	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 27.3 g カルシウム 381 mg 食物相当量 2.4 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 27.3 g カルシウム 381 mg 食物相当量 2.4 g
2023年6月15日	野菜ピラフ 18 チキンナゲット プロッコリー・サラダ 水 コンソメスープ 牛乳	野菜	米 / にんじん たまねぎ 赤パセリ カーネル パセリ オリーブ油 ショウガ 塩 こしょう チキンナゲット(鶏肉 大豆 たんぱく おから もちもろこし 粉 米粉 ショウガ 砂糖 酒 水りん しいたけ プロッコリー キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ みそ 炙焼 酒 塩 こしょう じがいも たまねぎ にまつな ねぎ ぶなじめし みそ 炙焼 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	エネルギー 724 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 386 mg 食物相当量 3.1 g	エネルギー 724 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 386 mg 食物相当量 3.1 g
2023年6月16日	ごはん	米	米 / にんじん たまねぎ 赤パセリ カーネル パセリ オリーブ油 ショウガ 塩 こしょう 魚 野菜ピラフ にんじん たまねぎ ねぎ みそ 炙焼	エネルギー 789 kcal たんぱく質 35.3 g 脂 質 23.8 g カルシウム 361 mg 食物相当量 2.1 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 35.3 g 脂 質 23.8 g カルシウム 361 mg 食物相当量 2.1 g
2023年6月17日	19 肌身のぞき焼き 豚肉の炒め 火 炙焼のみぞけ 木 さくらんぼ/牛乳	豚肉	米 / にんじん たまねぎ 赤パセリ カーネル パセリ オリーブ油 ショウガ 塩 こしょう 豚肉 みそ 砂糖 ショウガ ミルク 酒 塩 こしょう キヤベツ にまつな ねぎ みそ 炙焼 酒 塩 こしょう じがいも たまねぎ にまつな ねぎ ぶなじめし みそ 炙焼 コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	エネルギー 789 kcal たんぱく質 35.3 g 脂 質 23.8 g カルシウム 361 mg 食物相当量 2.1 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 35.3 g 脂 質 23.8 g カルシウム 361 mg 食物相当量 2.1 g
2023年6月18日	20 アーモンドトースト ツナサラダ ミネストローネ 金 ジャバ白どうり /牛乳	魚	米 / ミルク食パン【小麦 乳】バター アーモンド 砂糖 キヤベツ キムチ【魚】(鶏肉 大豆 たんぱく おから もちもろこし 粉 米粉 ショウガ 砂糖 酒 塩 こしょう アーモンドトースト	エネルギー 791 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 38.3 g カルシウム 380 mg 食物相当量 2.8 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 38.3 g カルシウム 380 mg 食物相当量 2.8 g
2023年6月19日	21 ごはん 22 しゃも天ぷら 野菜のこまヨ和え 木 かきたまけ さくらんぼ /牛乳	野菜	米 / 子持ちしやも天ぷら(しゃも 天 味噌粉 でんぶん 油) 野菜のこまヨ和え 木 かきたまけ 牛乳	エネルギー 869 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 29.9 g カルシウム 458 mg 食物相当量 3.0 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 29.9 g カルシウム 458 mg 食物相当量 3.0 g
2023年6月20日	23 ちらし寿司 24 揚げ豚サラダ 豆腐と野菜のみぞけ 火 牛乳	鶏肉	米 / 油揚げ【魚】(鶏肉 でんぶん 油) ニンニク レモン果汁 塩 こしょう 野菜のこまヨ和え 豆腐の卵豆腐の卵とじ 牛乳	エネルギー 771 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 38.3 g カルシウム 380 mg 食物相当量 2.8 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 38.3 g カルシウム 380 mg 食物相当量 2.8 g
2023年6月21日	25 ごはん 26 しゃも天ぷら 野菜のこまヨ和え 月 高野豆腐の卵とじ 牛乳	米	米 / 子持ちしやも天ぷら(しゃも 天 味噌粉 でんぶん 油) 野菜のこまヨ和え 豆腐の卵豆腐の卵とじ 牛乳	エネルギー 866 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 29.9 g カルシウム 458 mg 食物相当量 3.0 g	エネルギー 866 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 29.9 g カルシウム 458 mg 食物相当量 3.0 g
2023年6月22日	27 ちらし寿司 28 揚げ豚サラダ 豆腐と野菜のみぞけ 火 牛乳	鶏肉	米 / 油揚げ【魚】(鶏肉 でんぶん 油) ニンニク レモン果汁 塩 えだまけ しいたけ 野菜のこまヨ和え 豆腐の卵豆腐の卵とじ 牛乳	エネルギー 777 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 24.0 g カルシウム 399 mg 食物相当量 3.6 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 31.1 g 脂 質 24.0 g カルシウム 399 mg 食物相当量 3.6 g
2023年6月23日	29 わかめごはん 30 かわめごはんのケチャップがらめ 火 牛乳	(小麦)	米 / 大米 わかめ 砂糖 塩 魚 ふくらぎドレッシング 油 ウツタヌキ 米粉 ショウガ 砂糖 片栗粉 しあわせ 砂糖 酒 水にんにく 野菜のこまヨ和え 木 高野豆腐の卵とじ 牛乳	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 27.3 g カルシウム 381 mg 食物相当量 2.4 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 27.3 g カルシウム 381 mg 食物相当量 2.4 g
2023年6月24日	31 ごはん 32 とり肉の甘から納め 火 甘酢あえ 木 たき合せわせ	鶏肉	米 / 油揚げ【魚】(鶏肉 でんぶん 砂糖 油) 鮭 ショウガ 塩 えだまけ しいたけ 野菜のこまヨ和え 木 木挽豆腐 にまつな たまねぎ にんじん えのきだけ しごり 木挽豆腐 にまつな たまねぎ にんじん えのきだけ しごり 牛乳	エネルギー 821 kcal たんぱく質 36.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 295 mg 食物相当量 3.3 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 36.9 g 脂 質 18.5 g カルシウム 295 mg 食物相当量 3.3 g
2023年6月25日	33 かわめごはんのけっちゃんめ 火 牛乳	魚	米 / 大米 わかめ 砂糖 塩 魚 ふくらぎドレッシング 油 ウツタヌキ 米粉 ショウガ 砂糖 片栗粉 しあわせ 砂糖 酒 水にんにく 野菜のこまヨ和え 木 ほれんそう キャベツ 切干大根 しあわせ 砂糖 酒 牛乳	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 27.3 g カルシウム 381 mg 食物相当量 2.4 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 34.3 g 脂 質 27.3 g カルシウム 381 mg 食物相当量 2.4 g
2023年6月26日	34 ごはん 35 とり肉の甘から納め 火 甘酢あえ 木 たき合せわせ	鶏肉	米 / ふくらぎドレッシング 油 ウツタヌキ 米粉 ショウガ 砂糖 片栗粉 しあわせ 砂糖 酒 水にんにく 野菜のこまヨ和え 木 ほれんそう キャベツ 切干大根 しあわせ 砂糖 酒 牛乳	エネルギー 821 kcal たんぱく質 36.9 g 脂 質 24.0 g カルシウム 399 mg 食物相当量 3.6 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 36.9 g 脂 質 24.0 g カルシウム 399 mg 食物相当量 3.6 g
2023年6月27日	36 ごはん 37 さけづらい 火 さけづらい	魚	米 / ミルク食パン【小麦 乳】 魚・小麦 さけづらい【魚】(小麦 でん粉 オリーブ油) 鮭 ショウガ 塩 えだまけ しいたけ 花野菜サラダ 金 キャベツと肉だんごのスープ 牛乳	エネルギー 873 kcal たんぱく質 38.7 g 脂 質 42.3 g カルシウム 381 mg 食物相当量 3.5 g	エネルギー 873 kcal たんぱく質 38.7 g 脂 質 42.3 g カルシウム 381 mg 食物相当量 3.5 g
2023年6月28日	38 トマトキーマカレー 39 (カレーソース) プロッコリーとチーズのサラダ 月 バインゼリー	米	米 / トマトキーマカレー(トマト みじん切り 鮭 ごま油 オリーブ油) ハム パセリ オリーブ油 ショウガ 魚・小麦 さけづらい【魚】(小麦 でん粉 オリーブ油) 鮭 ショウガ 塩 えだまけ しいたけ プロッコリーとチーズのサラダ 牛乳	エネルギー 873 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 27.2 g カルシウム 314 mg 食物相当量 3.7 g	エネルギー 873 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 27.2 g カルシウム 314 mg 食物相当量 3.7 g