

2024年6月 予定献立表（小学校用）

2024年度 下田市立学校給食センター

| 日曜日   | 牛乳 | 主食・副食<br>(おかず・デザート) | 赤の仲間<br>主にからだをつくる        | 黄の仲間<br>主にエネルギーになる         | 緑の仲間<br>主に体の調子をととのえる             | 熱量        |            | お知らせ   |
|-------|----|---------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------|------------|--|
|       |    |                     |                          |                            |                                  | たんぱく質 (g) | カルシウム (mg) |  |
| 3日 月  | ☑  | ごはん                 | [牛乳]                     | 菜                          |                                  | 613       | kcal       | 下田分校なし<br>下田小なし<br>稲梓小なし<br>白浜小なし<br>浜崎小なし<br>大賀茂小なし |
|       |    | ユーリンチー              | 鶏肉                       | てん粉 大豆油 ごま油 砂糖             | にんにく しょうが 太ねぎ                    | 23.6      | 257        |  |
|       |    | わかめと玉ねぎのスープ         | わかめ                      | 玉ねぎ 人参 菊 へのき               |                                  | 22.5      | 2.1        |  |
|       |    | 三色ナムル               |                          | 砂糖 油                       | ほうれん草 人参 もやし しょうが にんにく           |           |            |  |
| 4日 火  | ☑  | マーガリン入りコッパパン        | [牛乳]                     | マーガリン入りコッパパン               |                                  | 602       | kcal       |  |
|       |    | ほうれん草のキャベツ          | ベーコン 鶏卵                  | 油 牛乳 生クリーム                 | ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム                | 23.3      | 331        |  |
|       |    | ミネストローネ             | 鶏肉                       | 油                          | 玉ねぎ 人参 キャベツ                      | 27.2      | 2.8        |  |
| 5日 水  | ☑  | ごはん                 | [牛乳]                     | こめ                         |                                  | 625       | kcal       | 下田中1年なし  |
|       |    | あじフライ               | あじ                       | 大豆油 パン粉 小麦粉                |                                  | 25.5      | 348        |  |
|       |    | じゃが芋と油揚げのみそ汁        | 削り節 みそ 油揚げ               | じゃが芋                       | 小松菜 玉ねぎ                          | 20.3      | 2.0        |  |
| 6日 木  | ☑  | 中華麺                 | [牛乳]                     | 中華麺                        |                                  | 636       | kcal       |  |
|       |    | 黒はんぺんお茶アジ           | 鯖 いわし たら 魚介エキス           | 大豆油 てん粉 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 砂糖 | せん茶                              | 26.1      | 301        |  |
|       |    | 塩野菜ラーメンスープ          | 豚肉 なたと 魚介エキス 鶏肉 ねぎ 昆布    | 油 豚脂                       | しょうが にんにく キャベツ 人参 太ねぎ コーン 白菜 玉ねぎ | 24.3      | 3.1        |  |
|       |    | わかめサラダ              | わかめ                      | 砂糖 ごま油                     | もやし 人参 小松菜                       |           |            |  |
|       |    | チーズデザート             | クリームチーズ 脱脂粉乳 練乳          | 砂糖 油                       | りんご レモン                          |           |            |  |
| 7日 金  | ☑  | ごはん                 | [牛乳]                     | 菜                          |                                  | 707       | kcal       | 下田中3年なし<br>かみかみ献立                                    |
|       |    | ビーンズカレー             | 豚肉 大豆 金時豆 ひよこ豆           | 油 小麦粉 じゃが芋                 | しょうが にんにく 玉ねぎ 人参                 | 30.0      | 472        |  |
|       |    | 小魚のおかか和え            | いわし かつお節                 | 砂糖                         |                                  | 24.4      | 2.4        |  |
|       |    | あら塩サラダ              |                          | 砂糖 油                       | キャベツ きゅうり 人参 にんにく                |           |            |  |
| 10日 月 | ☑  | ごはん                 | [牛乳]                     | こめ                         |                                  | 666       | kcal       | 入梅献立   |
|       |    | 豚肉の生姜焼き             | 豚肉                       | 油 砂糖                       | 人参 玉ねぎ しょうが                      | 29.2      | 320        |  |
|       |    | 小松菜と油揚げのみそ汁         | 油揚げ 削り節 みそ               | じゃが芋                       | 小松菜                              | 21.6      | 2.3        |  |
|       |    | ゆかり和え               |                          | 砂糖                         | キャベツ もやし 人参 ゆかり                  |           |            |  |
| 11日 火 | ☑  | 黒糖入りコッパパン           | [牛乳]                     | 黒糖入りコッパパン                  |                                  | 575       | kcal       |  |
|       |    | 南瓜のひき肉フライ           | 豚肉                       | 大豆油 砂糖 豚脂 てん粉 パン粉 小麦粉      | かぼちゃ 玉ねぎ                         | 22.7      | 327        |  |
|       |    | 五穀米スープ              | 豚肉 えんどう ひよこ豆 小豆 レンズ豆 煮大豆 | 油 じゃが芋 玄米 麦 赤米 黒米 もち麦      | 玉ねぎ 人参 小松菜                       | 21.1      | 2.8        |  |
|       |    | ツナサラダ               | かつお                      | 砂糖                         | キャベツ 人参 きゅうり                     |           |            |  |
| 12日 水 | ☑  | ごはん                 | [牛乳]                     | こめ                         |                                  | 607       | kcal       | 下田中なし  |
|       |    | 豆腐ナゲット              | 鶏肉 豆腐 鶏卵 ひじき             | てん粉 大豆油                    | 人参 玉ねぎ                           | 23.1      | 325        |  |
|       |    | 鶏肉と椎茸のスープ           | 鶏肉                       |                            | しいたけ 椎茸 ほうれん草                    | 22.1      | 1.6        |  |
| 13日 木 | ☑  | ソフト麺                | [牛乳]                     | ソフト麺                       |                                  | 652       | kcal       |  |
|       |    | ミートソース              | 豚肉                       | 油 小麦粉 砂糖 マーガリン             | 玉ねぎ 人参 しょうが にんにく                 | 30.4      | 308        |  |
|       |    | お豆のコロコロソテー          | 大豆 鶏肉                    | 油                          | 人参 コーン 枝豆 にんにく                   | 24.1      | 2.6        |  |
|       |    | オレンジ                |                          |                            | オレンジ                             |           |            |  |
| 14日 金 | ☑  | ごはん                 | [牛乳]                     | こめ                         |                                  | 608       | kcal       | 稲梓小なし<br>稲生沢小なし<br>大賀茂小6年なし                          |
|       |    | いわしの蒲焼              | いわし                      | 大豆油 てん粉 砂糖                 |                                  | 26.9      | 305        |  |
|       |    | 豚汁                  | 豚肉 削り節 みそ 豆腐             | こんにゃく 油                    | 人参 ごぼう 大根                        | 20.8      | 2.2        |  |
|       |    | 塩昆布和え               | 昆布                       | 砂糖                         | 小松菜 キャベツ 人参                      |           |            |  |

\*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

\*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。\*削り節には、カツオ・サバを含みます。

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda\_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★

| 日曜日   | 牛乳 | 主食・副食<br>(おかず・デザート) | 赤の仲間<br>主にからだをつくる | 黄の仲間<br>主にエネルギーになる             | 緑の仲間<br>主に体の調子をととのえる | 熱量        |            | お知らせ  |
|-------|----|---------------------|-------------------|--------------------------------|----------------------|-----------|------------|---|
|       |    |                     |                   |                                |                      | たんぱく質 (g) | カルシウム (mg) |   |
| 17日 月 | ☑  | ごはん                 | [牛乳]              | 菜                              |                      | 636       | kcal       | 下田中なし   |
|       |    | ポーク包子               | 豚肉 昆布 ほたて かつお     | 小麦粉 てん粉 パン粉 砂糖                 | キャベツ 玉ねぎ 椎茸 菊        | 30.9      | 346        |   |
|       |    | 炒り豆腐                | 豆腐 鶏肉 鶏卵          | 油 砂糖                           | 玉ねぎ 人参 グリンピース        | 17.2      | 2.2        |   |
|       |    | 即席漬け                | かつお節エキス           | 砂糖                             | キャベツ きゅうり 大根 しょうが    |           |            |   |
| 18日 火 | ☑  | 黒糖入りコッパパン           | [牛乳]              | 黒糖入りコッパパン                      |                      | 638       | kcal       | 下田分校<br>小1組なし                                     |
|       |    | 鯖の唐揚げトマトス           | 鯖 豆板醤             | 大豆油 油 砂糖 てん粉 米粉                | 玉ねぎ セロリ トマト しょうが     | 30.0      | 558        |   |
|       |    | ポトフ                 | 豚肉 鶏肉             | 油 じゃが芋                         | 玉ねぎ 人参 キャベツ          | 27.6      | 2.7        |   |
| 19日 水 | ☑  | ごはん                 | [牛乳]              | こめ                             |                      | 584       | kcal       | と給食週  |
|       |    | キャベツ入りつくね           | 鶏肉 かつお節           | 豚脂 砂糖 てん粉                      | キャベツ しょうが            | 23.2      | 304        |   |
|       |    | 下田産金目鯛のみそ汁          | 金目鯛 削り節 みそ        |                                | 大根 人参 太ねぎ しょうが       | 16.6      | 2.5        |   |
|       |    | 小松菜の磯和え             | のり                | 砂糖                             | 小松菜 もやし 人参           |           |            |   |
|       |    | あじさいゼリー             |                   | 砂糖 水あめ                         | ぶどう                  |           |            |   |
| 20日 木 | ☑  | うどん                 | [牛乳]              | うどん                            |                      | 572       | kcal       | 下田分校小1組なし<br>稲生沢小5年なし<br>白浜小5年なし<br>大賀茂小なし        |
|       |    | きつねうどんの汁            | 豚肉 油揚げ かつお節       | 砂糖                             | 椎茸 小松菜 人参            | 26.9      | 336        |   |
|       |    | 静岡県産海老芋10ヶ          | 鶏肉 (エビは入っていません)   | 大豆油 海老芋 砂糖 パン粉 小麦粉 てん粉 マッシュポテト | 玉ねぎ                  | 19.4      | 2.8        |   |
|       |    | 切干大根のごま和え           |                   | 砂糖 ごま                          | 大根 ほうれん草 もやし 人参      |           |            |   |
| 21日 金 | ☑  | ごはん                 | [牛乳]              | 菜                              |                      | 595       | kcal       | 稲梓小5年なし<br>稲生沢小なし<br>白浜小5年なし<br>大賀茂小5年なし<br>朝日小なし |
|       |    | あじのひもの揚げ            | あじ                | 大豆油                            | 緑茶                   | 26.8      | 680        |   |
|       |    | けんちん汁               | 油揚げ 削り節           | こんにゃく                          | 大根 人参 小松菜            | 22.8      | 1.8        |   |
|       |    | キャベツのおひたし           | かつお節              |                                | キャベツ 人参 もやし          |           |            |   |
| 24日 月 | ☑  | ごはん                 | [牛乳]              | こめ                             |                      | 614       | kcal       |   |
|       |    | ホイコーロー              | 豚肉 みそ 豆板醤         | 油 砂糖 ごま油 てん粉                   | キャベツ 人参 菊 にんにく       | 24.5      | 287        |   |
|       |    | わかめと春雨のスープ          | わかめ               | 春雨                             | 人参 椎茸 小松菜 太ねぎ        | 17.2      | 2.8        |   |
|       |    | 大根とツナのサラダ           | かつお               | 砂糖                             | 大根 きゅうり コーン          |           |            |   |
|       |    | ワインゼリー              |                   | 砂糖                             |                      |           |            |   |
| 25日 火 | ☑  | マーガリン入りコッパパン        | [牛乳]              | マーガリン入りコッパパン                   |                      | 643       | kcal       | 大賀茂小6年なし<br>世界の料理<br>(スウェーデン)                     |
|       |    | オムレツ                | 鶏卵 牛肉 豚肉          | てん粉 砂糖                         | 玉ねぎ 人参               | 25.0      | 399        |   |
|       |    | ミートボールスープ           | 鶏肉 大豆             | 油 砂糖 てん粉 パン粉                   | にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ     | 27.1      | 3.7        |   |
|       |    | ピッティパンナ             | ベーコン              | 油 じゃが芋                         | にんにく 人参 玉ねぎ コーン パセリ  |           |            |   |
| 26日 水 | ☑  | ごはん                 | [牛乳]              | こめ                             |                      | 652       | kcal       |   |
|       |    | かき揚げ丼の具             | ちくわ イカ 鶏卵         | 大豆油 砂糖 小麦粉                     | 人参 玉ねぎ               | 22.5      | 303        |   |
|       |    | わかめと油揚げのみそ汁         | わかめ 油揚げ 削り節 みそ    |                                | 大根 太ねぎ               | 22.7      | 2.6        |   |
|       |    | ほうれん草の磯和え           | のり                | 砂糖                             | ほうれん草 人参 キャベツ        |           |            |   |
| 27日 木 | ☑  | うどん                 | [牛乳]              | うどん                            |                      | 632       | kcal       | 下田小なし   |
|       |    | 大豆の甘からめ             | 大豆                | てん粉 大豆油 砂糖                     |                      | 31.1      | 321        |   |
|       |    | カレー南蛮               | 鶏肉 油揚げ なたと かつお節   | 油 てん粉 小麦粉 砂糖                   | 人参 玉ねぎ 太ねぎ 椎茸 りんご    | 22.1      | 1.9        |   |
|       |    | キャベツと胡瓜のたたき漬        | かつお節エキス あさりエキス 昆布 | 砂糖 ラー油                         | きゅうり キャベツ しょうが       |           |            |   |
| 28日 金 | ☑  | ごはん                 | [牛乳]              | こめ                             |                      | 591       | kcal       | 下田小5年なし   |
|       |    | カレイの竜田揚げ            | カレイ               | 大豆油 てん粉 小麦粉                    | しょうが                 | 28.7      | 598        |   |
|       |    | 貝沢山豆乳汁              | 鶏肉 油揚げ みそ 削り節     |                                | かぼちゃ 大根 人参 小松菜       | 17.4      | 2.0        |   |
|       |    | 和風サラダ               |                   | 砂糖                             | キャベツ ほうれん草 人参        |           |            |   |

毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに産地産物の日」です。

今月の旬の食べ物 など

文部科学省 基準値  
小学校3・4年生 対象

1ヵ月  
平均値

|          |          |
|----------|----------|
| 650 kcal | 623 kcal |
| 26.81    | 26.5     |
| 350      | 371      |
| 18.06    | 21.9     |
| 2.0未滿    | 2.5      |