



6月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ケ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



海老名市教育委員会

平成29年

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				一口メモ			主な使用食材の 予定産地
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
1 木	ごはん さけのしおやき クーブリチー けんちんじる	牛乳	ごはん	牛乳 塩さけ ぶたにく・こんぶ とりにく・とうふ	にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・塩・さばぶし	クーブリチーは、沖縄県の郷土料理です。豚肉とこんにぶの炒め煮です。	じゃがいも 関東・東海他		
			さとう・油 じゃがいも・ごま油	魚には骨があります 			643	31.8	2.5	たまねぎ 佐賀・兵庫他
2 金	ごはん ささみコーンフライ ソースがけ ペイザンヌスープ れいとうみかん	牛乳	ごはん	牛乳 ささみコーンフライ ベーコン	きやべつ・たまねぎ・にんじん・トマト・かぶ れいとうみかん	トマトケチャップ・ソース・ワイン ワイン・やさいブイヨン・塩・こしょう・ペイリーフ	冷凍みかんは、国産くだものが少ない時期のビタミン補給に最適です。	にんじん 関東・中部他		
			さとう・油 じゃがいも・オリーブ油				676	24.0	1.7	だいこん 茨城・青森
5 月	ごはん かむかむふりかけ てりやきチキン ぶたじる	牛乳	ごはん	牛乳 てりやきチキン ぶたにく・わかめ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	かむかむふりかけ さばぶし	歯の衛生週間(4日～10日)です。よくかんで食べましょう。かむかむふりかけは、雑穀が入ったふりかけです。	ねぎ 東北・関東他		
			じゃがいも・油				623	28.7	2.0	きやべつ 茨城・神奈川他
6 火	オールパン いちごジャム えびフライ ソースがけ ミネストローネスープ	牛乳	パン いちごジャム	牛乳 えびフライ ベーコン	たまねぎ・トマト・にんじん・セロリ・パセリ	トマトケチャップ・ソース・ワイン ワイン・やさいブイヨン・にんにく・塩・こしょう・ペイリーフ	ミネストローネには、旬の海老名産トマトが入ります。いちごジャムは、国産いちごを使っています。	ちんげんさい 静岡・茨城		
			さとう・油 じゃがいも・マカロニ・オリーブ油				616	26.4	2.7	ごぼう 東北・関東
7 水	ごはん ぶたにくやさいみそいため あつやきたまご れいとうみかん	牛乳	ごはん	牛乳 ぶたにく・油あげ・みそ あつやきたまご	きやべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく れいとうみかん	しょうゆ・酒・みりん・にんにく・しょうが	豚肉野菜みそ炒めは、いろいろな野菜が入って、ごはんによく合う味付けになっています。	しょうが 高知		
			さとう・油				632	23.6	1.8	にんにく 青森他
										ピーマン 関東・東北他
8 木	むぎごはん えびなトマトカレー マカロニサラダ(マヨネーズ)	牛乳	ごはん・おおむぎ じゃがいも・ルウ・油 マカロニ・マヨネーズ(個袋)	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・トマト・かぼちゃ きやべつ・きゅうり・にんじん・コーン	トマトピューレ・やさいブイヨン・にんにく・塩・こしょう 塩・こしょう	海老名トマトカレーは、海老名産のトマトをいっしょに煮込んだおいしいカレーです。	はくさい 群馬・茨城他		
							696	20.3	2.0	きゅうり 関東・東北他
9 金	ごはん じゃがいものそぼろに いかフライ ソースがけ	牛乳	ごはん	牛乳 ぶたにく いかフライ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく	しょうゆ・みりん トマトケチャップ・ソース・ワイン	いかは、疲労回復や高血圧を防ぐ効果などがあるといわれているタウリンが豊富です。よくかんで食べましょう。	バセリ 長野・茨城他		
			じゃがいも・さとう・油 さとう・油				675	24.9	1.8	かぶ 栃木・千葉他
12 月	ごはん おかかふりかけ すきやきふうに あげこめこぎょうざ	牛乳	ごはん	牛乳 ぶたにく・とうふ こめこぎょうざ	はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	おかかふりかけ しょうゆ・酒	揚げ米粉ぎょうざは、米粉を使った皮で作っています。	たけのこ 熊本・福岡他		
			ふ・さとう・油 油				681	26.2	2.2	セロリ 長野・静岡他
13 火	ロールパン ちゅうかあんかけめん あげえびしゅうまい	牛乳	パン むしめん・さとう・でんぶん・ごま油	牛乳 ぶたにく・なると えびしゅうまい	はくさい・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・たけのこ・しめじ	しょうゆ・酒・す・やさいブイヨン・にんにく・しょうが・塩・こしょう	中華あんかけ麺は、たくさんの野菜が入ったあんを、麺にたっぷりかけて食べます。	いんげん 茨城・千葉他		
			油				620	24.7	2.6	トマト 海老名他
										もやし 海老名
14 水	ごはん ぶたにくに ナムル	牛乳	ごはん	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・ごぼう・しらたき もやし・ちんげんさい・にんじん・きりぼしだいこん	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・す・塩	豚肉煮は、たくさんの玉ねぎをじっくり煮込んで作るので甘みが出ておいしいですよ。	えのきだけ 長野		
			さとう・油 さとう・ごま・ごま油				629	27.2	1.9	しめじ 長野
										かぼちゃ 北海道
15 木	ごはん さんまのかばやき みそしる れいとうみかん	牛乳	ごはん	牛乳 さんま わかめ・みそ	かんてん はくさい・だいこん・たまねぎ・えのきだけ れいとうみかん	しょうゆ・みりん さばぶし	さんまのかば焼きは、でんぶをまぶして油で揚げたから甘辛いたれをかけています。	コーン ニュージーランド		
			さとう・でんぶん・油 じゃがいも	魚には骨があります 			668	24.2	2.1	グリーンピース 北海道

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				一口メモ			主な使用食材の 予定産地
			主にエネルギーのもとになるもの	主に体をつくるもとになるもの	主に体の調子を整えるもとになるもの	調味料(その他)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
16 金	ごはん なんばんに きゃべつとコーンのサラダ アーモンドミニフィッシュ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく・みそ アーモンドミニフィッシュ	にんじん・ごぼう・いんげん・こんにやく きゃべつ・コーン・にんじん	しょうゆ・みりん・いちみつがらし す・塩・こしょう	南蛮煮は、みそ味のじゃがいもの煮もので、一味唐辛子が入りピリツと辛いです。			れいとうみかん 愛知・静岡他 さくらんぼ 東北・山梨他
							664	23.3	1.8	
19 月	ゆうやけごはん すぶた やきぎょうざ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぶん・油	牛乳 ぶたにく ぎょうざ	にんじん たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ	しょうゆ・酒・塩 トマトケチャップ・しょうゆ・す・しょうが	夕焼けごはんは、にんじんを調味料で炊き込んだ、ほんのり夕焼け色のごはんです。			メロン 関東・東北他 りんご 青森
							677	24.4	1.7	
20 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス キャンディチーズ	牛乳	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油	牛乳 ぶたにく キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう・こんにやく	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ワイン・やさいブイヨン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜をトマトケチャップなどの調味料で、じっくり煮込んで作ります。			黄桃 山形・青森 パイナップル タイ
							678	24.8	2.5	
21 水	ごはん のりつくだに とりにくのからあげ みそしる	牛乳	ごはん でんぶん・油 じゃがいも	牛乳 のりつくだに とりにく わかめ・みそ	きゃべつ・たまねぎ・えのきだけ	しょうゆ・しょうが さばぶし	のり佃煮は、鉄分とカルシウムが豊富です。佃煮は、昔から日本の保存食として食べられてきました。			いか 青森 さけ チリ さんま 北海道
							668	27.1	2.9	
22 木	ごはん マーボー豆腐 もやしのあまずあえ ミニフィッシュ	牛乳	ごはん さとう・でんぶん・ごま油・ラー油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ かまぼこ・わかめ ミニフィッシュ	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ もやし・にんじん	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・にんにく・しょうが しょうゆ・す・塩	麻婆豆腐は、海老名産の大豆を使った豆腐で作ります。			さば ノルウェー ほき ニュージーランド他
							613	28.4	2.8	
23 金	ごはん ツナそぼろ のっぺいじる さくらんぼ	牛乳	ごはん さとう じゃがいも・でんぶん・油	牛乳 ツナ・こうや豆腐 とりにく・かまぼこ	にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・えのきだけ・こんにやく さくらんぼ	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ・塩・さばぶし	さくらんぼの種類は、佐藤錦です。旬の時期しか食べられない貴重な果物です。			えび アジア他 豚肉 関東・宮崎他
							616	26.9	1.9	
26 月	ごはん しそひじき さばのしおやき ごじる	牛乳	ごはん じゃがいも	牛乳 しそひじき 塩さば だいず・油あげ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・しめじ・こんにやく	さばぶし	鯖の塩焼きは、骨に注意して食べましょう。ご汁は、大豆をつぶしたものがみそ汁に入ります。			ベーコン 関東主に千葉 鶏肉 岩手・宮崎他
							679	29.0	3.7	
27 火	ロールパン ジャージャーめん きゃべつコーンソテー ブルーಣヨーグルト	牛乳	パン むしめん・さとう・でんぶん・油 オリーブ油	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ ブルーಣヨーグルト	にんじん・たけのこ・ねぎ きゃべつ・コーン・たまねぎ	しょうゆ・みりん・にんにく・しょうが しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	ジャージャー麺のジャージャーは肉みそと言う意味で、麺にからめて食べます。			牛乳 神奈川・千葉・群馬・岩手・栃木・北海道・宮城・山形・静岡・秋田
							679	26.9	3.2	
28 水	ごはん たけのことじゃがいものてりに わふうチャブチェ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぶん・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく ツナ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・いんげん きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しらたき	しょうゆ・みりん しょうゆ・にんにく・塩・こしょう	チャブチェはご飯とよく合う韓国の料理です。給食では和風にアレンジしています。			米 神奈川・山形 6月の海老名産 ～食材紹介～
							720	25.3	1.5	
29 木	むぎごはん キムタクに ひじきのごまサラダ みかんゼリー	牛乳	ごはん・おおむぎ さとう・油 さとう・ごま・ごま油 みかんゼリー	牛乳 ぶたにく ツナ・だいず・ひじき	たまねぎ・はくさい・たくあん・キムチ コーン・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す	キムタク煮は、キムチとたくあん、豚肉や野菜と一緒に煮ています。ごはんによく合う味つけです。			● 米 ● もやし ● トマト
							728	30.0	2.6	
30 金	ごはん ほきフライ ソースがけ やさいスー ペイリーフ	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・オリーブ油	牛乳 ほきフライ とりにく・ベーコン	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・コーン・えのきだけ メロン	トマトケチャップ・ソース・ワイン しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう・ペイリーフ	メロンは、6月が旬です。メロンは、カリウムが多く含まれていて余分な塩分を体から出す働きがあります。			セルブピナのパン (5年生)
							670	23.0	1.7	
上記の献立は予定であり、変更することもあります。										
毎年6月は『食育月間』・毎月19日は『食育の日』						食べることは生きることです。健康で豊かな生涯をすごすためにも、子どもの頃からさまざまな「食」に関する経験を積んでいくことが大切です。				