

6月分 学校給食献立表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名					栄 養 価		
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		中学校生徒	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1 火	ごはん					精白米		820	
	牛乳		牛乳						
	ままかりの三杯酢		ままかり			三温糖	油		
	五目きんぴら	平天		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・ごぼう	三温糖	ごま油		
2 水	千両なすのみそ汁	豆腐・油あげ・みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・なす	じゃがいも		27.2	
	きびだんご					きび団子			
	ハッシュドビーフめん	牛肉	粉チーズ・スキムミルク	にんじん・ケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム セロリー・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ビーフシ チュー・ハヤシルウ		833
	牛乳		牛乳						
コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	上白糖	サラダ油			
3 木	ごはん					精白米		803	
	牛乳		牛乳						
	赤魚の四川だれかけ	赤魚			しょうが・根深ねぎ	でん粉・三温糖	油・いりごま		
	汁ビーフン	焼豚・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・とうもろこし・きくらげ	ビーフン	ごま油		
4 金	米粉パン					米粉パン		832	
	牛乳		牛乳						
	おかやましのいちごジャム					いちごジャム			
	若どりのスパイス焼き	若どり			にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ・なす		サラダ油		
7 月	ラタトゥイユ	ベーコン		トマト・にんじん・赤ピーマン・ ピーマン・トマトピューレー	マッシュルーム・にんにく	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	34.8	
	ビビンバ	牛肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ	にんにく・もやし	精白米・三温糖	ごま油		
	牛乳		牛乳						
	わかめスープ	ベーコン・豆腐		わかめ	たまねぎ	じゃがいも	ごま油		
8 火	くだもの(冷凍みかん)							25.7	
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
	手作り干しあみふりかけ					三温糖	いりごま		
9 水	白身魚のゆかり揚げ	ホキ			ゆかり	小麦粉・でん粉	油	33.5	
	ゆばのすまし汁	ゆば・かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも			
	みそラーメン	豚肉・みそ		にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・きくらげ・根 深ねぎ・にんにく・しょうが	中華めん	ごま油		
	牛乳		牛乳						
10 木	じゃがいものチーズ焼き		チーズ・ミックスチーズ	パセリ	とうもろこし	じゃがいも	バター	36.2	
	ドライカレー	豚肉・若どり・大豆		にんじん・ピーマン・ケ チャップ	たまねぎ・エリンギ・干しぶどう・にんに く・しょうが	精白米・パン粉	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	セサミサラダ				キャベツ・きゅうり	じゃがいも・上白糖	いりごま・サラダ油 ごま油		
11 金	くだもの(冷凍りんご)							25.9	
	米粉パン					米粉パン			
	牛乳		牛乳						
	いかのパーベキューソース味	いか・みそ			たまねぎ・にんにく・しょうが・アップルソース	でん粉・三温糖	油・サラダ油		
14 月	クリームスープ	ベーコン	スキムミルク・牛乳	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・クリームコーン	白花生ペースト・じゃがいも	サラダ油・ポタージュ ホワイトルウ	35.0	
	麦ごはん					精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
	さわらの塩こうじ焼き	さわら			しょうが	塩こうじ	サラダ油		
15 火	おおかあえ	花かつお		こまつな・にんじん	キャベツ	上白糖		34.3	
	切り干し大根のみそ汁	豆腐・油あげ・みそ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・切干しだいこん	じゃがいも			
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
16 水	のり佃煮							793	
	肉じゃが	牛肉・さつまあげ		にんじん・さやいんげん	コンニャク・たまねぎ きゅうり・もやし	じゃがいも・黒砂糖	サラダ油		
	きゅうりの酢のもの		ちりめんじゃこ			上白糖			
	かやくうどん	若どり・油あげ	昆布	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ・ごぼう・干しいた け	うどん			
17 木	牛乳		牛乳					805	
	いしもちじゃこのから揚げ		いしもちじゃこ			でん粉	油		
	くだもの(メロン)				メロン				
	ごはん					精白米			
18 金	牛乳		牛乳					809	
	マーボーなす	豚肉・大豆・厚揚げ・みそ		にんじん・ピーマン	たまねぎ・なす・たけのこ・あらげきくら げ・にんにく・しょうが	三温糖・でん粉	ごま油		
	華風あえ			チンゲンサイ	キャベツ・もやし	上白糖	いりごま・ごま油		
	ミニトマト			ミニトマト					
21 月	牛肉とごぼうの甘からサンド	牛肉		にんじん	ごぼう・たまねぎ・キャベツ	米粉パン・上白糖	サラダ油・マヨネーズ	809	
	牛乳		牛乳						
	もち麦入りスープ	若どり		にんじん・こまつな	たまねぎ・マッシュルーム・とうもろこし	もち麦・じゃがいも	サラダ油		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
22 火	ごはん					精白米		817	
	牛乳		牛乳						
	あじの香味焼き	あじ			しょうが・根深ねぎ		いりごま・サラダ油		
	含め煮	平天・高野豆腐		にんじん	こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・えだま め	じゃがいも・三温糖	サラダ油		
23 水	くだもの(冷凍みかん)							35.1	
	そばろごはん	豚肉・若どり・大豆		にんじん・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・しょうが	精白米・三温糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	かみなり汁	豆腐・油あげ・みそ		かぼちゃ・葉ねぎ	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも	ごま油		
24 木	あっさり中華めん	豚肉	茎わかめ	にんじん	しょうが・干しいたけ・もやし・きゅうり	中華めん・三温糖	サラダ油	851	
	牛乳		牛乳						
	えびとじゃがいものから揚げ	大豆	えび唐揚			でん粉・じゃがいも	油		
	くだもの(すもも)				すもも				
25 金	麦ごはん					精白米・麦		818	
	牛乳		牛乳						
	若どりのみそ炒め	若どり・みそ		さやいんげん	こんにゃく・ごぼう・しょうが	三温糖	いりごま・サラダ油		
	白玉汁	油あげ	昆布	にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきたけ	白玉餅			
28 月	もずく		もずく					28.3	
	バターロールパン					バターロールパン			
	牛乳		牛乳						
	さけのバルサミコソース	さけ				小麦粉・三温糖	サラダ油		
29 火	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん・トマトピュー レー・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリー・にんにく	マカロニ・じゃがいも	オリーブオイル	33.1	
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
	八宝菜	豚肉・えび・いか・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・たけのこ・きくらげ・ しょうが	でん粉	ごま油		
30 水	もやしのあえもの				もやし・きゅうり	上白糖	いりごま・ごま油	33.1	
	杏仁豆腐					フルーツ杏仁風プリン			
	ごはん					精白米			
	牛乳		牛乳						
29 火	いわしの青じそ風味	いわし		しその葉		でん粉・三温糖	油・いりごま	814	
	みそ汁	豆腐・平天・みそ		にんじん・青にら	たまねぎ・だいこん	じゃがいも			
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん				
	トマトソースめん	若どり	粉チーズ・スキムミルク	にんじん・トマト・ケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム・セロリー・にんにく	ソフトめん・じゃがいも	サラダ油・ハヤシルウ		
30 水	牛乳		牛乳					812	
	梅ドレッシングのサラダ		ちりめんじゃこ	こまつな	だいこん・キャベツ・ねり梅	上白糖	サラダ油		