

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 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|------|---------------|-----------------|-------------|-------------------------|--------------------------------|----------------------|---------------------|---|
| | | (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 | | |
| | | おもにたんぱく質 | おもに無機質 | おもにカロテン | おもにビタミンC | おもに炭水化物 | おもに脂質 | |
| | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海そう | 緑黄色野菜 | その他の野菜・きのこ・果物 | 穀類・いも類・さとう | 油脂 | |
| 1 水 | 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・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・ピーナツ・チュー・ハヤシルウ | 831 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 2 木 | ビーンスラダ | ミックス豆 | | | キャベツ・きゅうり | 上白糖 | サラダ油 | 32.9 |
| | ごはん | | | | | 精白米 | | 808 |
| 3 金 | 牛乳 | | | | | | | |
| | いちごジャム | | | | | 米粉パン | | 777 |
| 6 月 | 若どりのスパイス焼き | 若どり | | | にんにく・しょうが | | サラダ油 | 33.8 |
| | 野菜のスープ煮 | 荒挽ウインナー | | にんじん・パセリ | たまねぎ・キャベツ・しめじ・とうもろこし | じゃがいも | サラダ油 | |
| 7 火 | ピピンバ | 牛肉・赤みそ | | 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 | 773 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 8 水 | わかめスープ | ベーコン・豆腐 | わかめ | にんじん・青にら | たまねぎ | じゃがいも | ごま油 | 25.5 |
| | くだもの(冷凍みかん) | | | | 冷凍みかん | | | |
| 9 木 | ごはん | | | | | 精白米 | | 768 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 10 金 | 手作り青菜ふりかけ | 本花かつお | ちりめんじゃこ | こまつな | しょうが | 三温糖 | | |
| | 白身魚の石垣揚げ | ホキ | | | | 小麦粉・でん粉 | いりごま・油 | 34.6 |
| 11 水 | 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・中みそ・赤みそ | | にんじん・チンゲンサイ | たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが | 中華めん | ごま油 | 807 |
| 12 木 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | じゃがいものチーズ焼き | | チーズ | パセリ | とうもろこし | じゃがいも | バター | 36.3 |
| 13 月 | 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 | 794 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 14 火 | 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 | 26.0 |
| | くだもの(冷凍りんご) | | | | 冷凍りんご | | | |
| 15 水 | 米粉パン | | | | | 米粉パン | | 775 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 16 木 | いかのパーベキューソース味 | いか・中みそ | | | 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 | |
| | 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 | 白花豆&白いんげん豆ペースト・じゃがいも | サラダ油・ポタージュ・ホワイトルウ | 35.0 |
| 17 金 | 麦ごはん | | | | | 精白米・麦 | | 765 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 18 土 | 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 | |
| | おかかあえ | 本花かつお | | こまつな・にんじん | キャベツ | 上白糖 | | 34.3 |
| 19 日 | 切り干し大根のみそ汁 | 豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ | | 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 | | 763 |
| 20 月 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | のり佃煮 | | のり佃煮 | | | | | |
| 21 火 | 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 | じゃがいも・黒砂糖 | サラダ油 | 26.9 |
| | きゅうりの酢のもの | きゅうり | ちりめんじゃこ | | きゅうり・もやし | 上白糖 | | |
| 22 水 | 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 | | 781 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 23 木 | いしもちじゃこのから揚げ | | いしもちじゃこ | | | でん粉 | 油 | 32.4 |
| | くだもの(メロン) | | | | メロン | | | |
| 24 金 | ごはん | | | | | 精白米 | | 787 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 25 土 | マーボーなす | 豚肉・大豆・厚揚げ・赤みそ | | 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 | 30.5 |
| 26 日 | ミニトマト | | | ミニトマト | | | | |
| | 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 | 米粉パン・上白糖 | サラダ油・マヨネーズ | 774 |
| 27 月 | 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・キャベツ・とうもろこし | もち麦・じゃがいも | サラダ油 | 29.9 |
| 28 火 | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | |
| | 麦ごはん | | | | | 精白米・麦 | | 776 |
| 29 水 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | たちうおの塩焼き | たちうお | | にんじん | こんにゃく・たけのこ・干しいたけ・えだまめ | じゃがいも・三温糖 | サラダ油 | 31.0 |
| 30 木 | 含め煮 | 平天・高野豆腐 | | にんじん | こんにゃく・たまねぎ・とうもろこし・しょうが | 精白米・三温糖 | サラダ油 | 806 |
| | そぼろごはん | 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 | | |
| 31 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | かみなり汁 | 豆腐・油あげ・赤みそ・中みそ | | かぼちゃ・葉ねぎ | こんにゃく・たまねぎ | じゃがいも | ごま油 | 31.5 |
| 32 土 | 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 | 819 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 33 日 | 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 | 36.6 |
| | くだもの(すもも) | | | | すもも | | | |
| 34 月 | ごはん | | | | | 精白米 | | 769 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 35 火 | 若どりのみそ炒め | 若どり・中みそ | | 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 | |
| | 冬瓜汁 | かまぼこ・豆腐 | 昆布 | にんじん・葉ねぎ | たまねぎ・とうがら | じゃがいも | | 27.5 |
| 36 水 | くだもの(冷凍みかん) | | | | 冷凍みかん | | | |
| | バターロールパン | | | | | バターロールパン | | 815 |
| 37 木 | 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 | 32.2 |
| 38 金 | 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 | |
| | ごはん | | | | | 精白米 | | 772 |
| 39 土 | 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 | |
| 40 日 | 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 | 32.0 |
| | 杏仁豆腐 | | | | | フルーツ杏仁風プリン | | |
| 41 月 | ごはん | | | | | 精白米 | | 786 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 42 火 | 赤魚の野菜あんかけ | 赤魚 | | にんじん | たまねぎ・えのきたけ | でん粉・三温糖 | 油 | |
| | 打ち豆汁 | 打ち豆・油あげ・中みそ・赤みそ | わかめ | にんじん・葉ねぎ | たまねぎ・だいこん | じゃがいも | | 31.1 |
| 43 水 | トマトソースめん | 豚肉 | 粉チーズ・スキムミルク | にんじん・トマト・トマトピューレー・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 | 766 |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| 44 木 | 梅ドレッシングのサラダ | | ちりめんじゃこ | にんじん・こまつな | だいこん・キャベツ・ねり梅 | 上白糖 | サラダ油 | 33.3 |
| | ごはん | | | | | 精白米 | | 803 |
| 45 金 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | |
| | いり煮 | 若どり・がんもどき | | にんじん・さやいんげん | こんにゃく・ごぼう・干しいたけ・しょうが | じゃがいも・三温糖 | サラダ油 | |
| 46 土 | 即席漬け | | | | だいこん漬・キャベツ | いりごま | | 27.3 |
| | くだもの(冷凍みかん) | | | | 冷凍みかん | | | |

※ 都合により、献立を変更する場合があります。