

6月分 学校給食献立表



石井中学校

日	曜	献立名	使用する食品名						 調味料他	栄養価	
			(黄)おもにエネルギーのもとになる		(赤)おもに体をつくるもとになる		(緑)おもに体の調子を整えるもとになる			中学校生徒	エネルギー (kcal)
			おもに炭水化物	おもに脂質	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			
			穀類・いも類・さとう	油脂	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			
3	月	ピビンバ 牛乳 わかめスープ くだもの (冷凍みかん)	精白米・三温糖・じゃがいも	ごま油	牛肉・赤みそ・ベーコン・豆腐	牛乳・わかめ	にんじん・チンゲンサイ・青にら	にんにく・もやし・たまねぎ・冷凍みかん	酒・濃口しょうゆ・酢・濃口しょうゆ・みりん・コチジャン・豆板醤・食塩・とりがら・こしょう	753	
										25.5	
4	火	ごはん・牛乳 手作り青菜ふりかけ 白身魚の石垣揚げ ゆばのすまし汁	精白米・三温糖・じゃがいも・小麦粉・でん粉	いりごま・油	花かつお・ホキ・卵・ゆば・かまぼこ	牛乳・昆布・ちりめんじゃこ	にんじん・葉ねぎ・こまつな	たまねぎ・えのきたけ・しょうが	酒・濃口しょうゆ・食塩・みりん・出しがつつお・出し昆布・うす口しょうゆ	753	
										34.9	
5	水	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	中華めん・じゃがいも	ごま油・バター	豚肉・中みそ・赤みそ	牛乳・チーズ・ミックスチーズ	にんじん・チンゲンサイ・パセリ	たまねぎ・キャベツ・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが・とうもろこし	とりがら・豚骨・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・一味とうがらし	773	
										36.4	
6	木	ドライカレー 牛乳 マカロニサラダ くだもの (冷凍りんご)	精白米・パン粉・マカロニ・上白糖	サラダ油	豚肉・若どり・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン・トマトケチャップ	たまねぎ・エリンギ・干しぶどう・にんにく・キャベツ・きゅうり・冷凍りんご	赤ワイン・デミグラスソース・ウスターソース・濃口しょうゆ・カレー粉・食塩・こしょう・ワインビネガー	764	
										25.5	
7	金	米粉パン 牛乳 いかのバーベキューソース味 クリームスープ	米粉パン・でん粉・白花豆&白いんげん豆ペースト・じゃがいも・三温糖	サラダ油・ポタージュ・ホワイトルウ・油	いか・中みそ・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・にんにく・しょうが・アップルソース・クリームコーン	白ワイン・濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし・食塩・こしょう	757	
										35.0	
10	月	麦ごはん・牛乳 さわらの塩こうじ焼き おかかあえ 切り干し大根のみそ汁	精白米・麦・塩こうじ・上白糖・じゃがいも	サラダ油	さわら・花かつお・豆腐・油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳	こまつな・にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・切干しだいこん・しょうが・キャベツ	濃口しょうゆ・食塩・酒・みりん・煮干	746	
										34.4	
11	火	ごはん・牛乳 のり佃煮 肉じゃが きゅうりの酢のもの	精白米・上白糖・じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	牛肉・さつまあげ	牛乳・のり佃煮・ちりめんじゃこ	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	酢・濃口しょうゆ・食塩・酒	749	
										26.9	
12	水	かやくうどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ くだもの (メロン)	うどん・でん粉	油	若どり・油あげ	昆布・牛乳・いしもちじゃこ	にんじん・葉ねぎ	コンニャク・たまねぎ・ごぼう・干ししいたけ・メロン	出しがつつお・出し昆布・酒・濃口しょうゆ・食塩	749	
										33.1	
13	木	ごはん・牛乳 マーボーなす 華風あえ ミニトマト	精白米・三温糖・でん粉・上白糖	いりごま・ごま油	豚肉・大豆・厚あげ・赤みそ	牛乳	にんじん・ピーマン・チンゲンサイ・ミニトマト	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・キャベツ・もやし	酒・濃口しょうゆ・オイスターソース・豆板醤・食塩・こしょう・酢・洋がらし	765	
										30.3	
14	金	牛肉とごぼうの甘からサンド (キャベツ) 牛乳 もち麦入りスープ ヨーグルト	米粉パン・上白糖・もち麦・じゃがいも	サラダ油・マヨネーズ	牛肉・若どり	牛乳・ヨーグルト	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・ごぼう・キャベツ	赤ワイン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・とりがら	757	
										30.7	
17	月	ごはん 牛乳 あじのカレーじょうゆ焼き ひじきの五目煮	精白米・じゃがいも・黒砂糖	サラダ油	あじ・平天・がんもどき	牛乳・干ひじき	にんじん	こんにゃく・たまねぎ・たけのこ・干ししいたけ・えだまめ	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩・カレー粉・出しがつつお	766	
										36.6	
18	火	ツナそぼろごはん 牛乳 かみなり汁	精白米・三温糖	サラダ油・ごま油	まぐろ油漬・豆腐・油あげ・赤みそ・中みそ	牛乳	かぼちゃ・にんじん・葉ねぎ・さやいんげん	ごぼう・たまねぎ・とうもろこし・しょうが・こんにゃく	濃口しょうゆ・みりん・食塩・煮干	800	
										28.9	
19	水	あっさり中華めん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ くだもの (すもも)	中華めん・黒砂糖・でん粉・じゃがいも	油・サラダ油	豚肉・大豆	茎わかめ・牛乳・えび唐揚げ	にんじん	しょうが・干ししいたけ・もやし・きゅうり・すもも	酒・濃口しょうゆ・みりん・冷し中華スープ・食塩	787	
										36.4	
20	木	麦ごはん・牛乳 厚揚げのみそ煮 即席漬 くだもの (冷凍みかん)	精白米・麦・じゃがいも・三温糖・でん粉	サラダ油・いりごま	若どり・厚あげ・中みそ	牛乳	にんじん・さやいんげん	だいこん漬・キャベツ・たまねぎ・こんにゃく・冷凍みかん	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	787	
										27.8	
21	金	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミコソース ミネストローネ	バターロールパン・小麦粉・三温糖・マカロニ・じゃがいも	サラダ油・オリーブオイル	さけ・ベーコン	牛乳	トマト・にんじん・パセリ・トマトピューレー	たまねぎ・キャベツ・セロリー・にんにく	白ワイン・食塩・こしょう・バルサミコ酢・濃口しょうゆ・とりがら	766	
										35.3	
24	月	ごはん・牛乳 ハ宝妈 もやしのあえもの 杏仁豆腐	精白米・でん粉・上白糖・フルーツ 杏仁風プリン	いりごま・ごま油	豚肉・えび・いか・うずら卵	牛乳	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・もやし・きゅうり	酒・オイスターソース・濃口しょうゆ・食塩・こしょう・酢	757	
										32.0	
25	火	ごはん 牛乳 いわしの青じそ風味 打ち豆汁	精白米・じゃがいも・でん粉・三温糖	油	いわし・打ち豆・油あげ・中みそ・赤みそ	牛乳・わかめ	にんじん・葉ねぎ・しその葉	たまねぎ・だいこん	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん・一味とうがらし・煮干	760	
										29.6	
26	水	ハッシュドビーフめん 牛乳 バインサラダ	ソフトめん・じゃがいも・上白糖	サラダ油・ビーフシチュー・ハヤシルウ	牛肉	牛乳・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・パインチビット・キャベツ・きゅうり	赤ワイン・デミグラスソース・ウスターソース・オレガノ・食塩・こしょう・ワインビネガー	782	
										31.4	
27	木	ごはん・牛乳 いり煮 おひたし もずく	精白米・上白糖・じゃがいも・三温糖	サラダ油	若どり・がんもどき	牛乳・もずく	にんじん・さやいんげん・こまつな	こんにゃく・ごぼう・たけのこ・干ししいたけ・しょうが・キャベツ・もやし	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩	751	
										27.6	
28	金	米粉パン・牛乳 おかやましのいちごジャム 豚肉のハーブフライ レタスとコーンのスープ	米粉パン・いちごジャム・じゃがいも・小麦粉・パン粉	油・サラダ油	豚肉・卵	牛乳	にんじん	たまねぎ・とうもろこし・クリームコーン・レタス	とりがら (も)・濃口しょうゆ・赤ワイン・食塩・こしょう・オレガノ・バジル	776	
										33.9	

6月学校給食栄養量(20回平均)													
	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
中学校生徒	765	31.6	21.6	881	363	114	3.6	3.7	286	0.78	0.63	32	7.8
			25.4%	(2.2)									
()は食塩相当量													

※ 都合により、献立が変更する場合があります。
※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。
また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、お申し出ください。