

6月給食献立予定表

・食事の前にはしっかり手を洗おう

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
3 (月)	炊き込みキンパ 牛乳 モロのカルビ焼き 大根キムチ 豆乳みそ汁	豚肉 モロ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん	大豆もやし たくあん 玉ねぎ りんご にんにく 大根 きゅうり キャベツ しめじ	米 砂糖 砂糖	ごま ごま油 ごま油	816 35.8 19.1
<b>歯 と 口 の 健 康 週 間 6/4~6/10</b>								
4 (火)	ナン 牛乳 ポテトサラダ ドライカレー レモンゼリー		牛乳	にんじん	きゅうり 玉ねぎ なす コーン レモン果汁	小麦粉 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ カレールウ サラダ油	762 31.8 27.0
5 (水)	シーフードパエリア 牛乳 ほうれん草グラタン ブロッコリーサラダ キャベツスープ	えび いか あさり ベーコン	牛乳 牛乳 チーズ チーズ	パプリカ ほうれん草 ブロッコリー にんじん	玉ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり カリフラ ワー キャベツ もやし	米 じゃが芋 糖類	バター マーガリン 植物油脂 サラダ油	766 26.6 18.3
6 (木)	あんバタートースト 牛乳 スペインオムレツ シーザーサラダ ミネストローネ	こしあん 卵 ベーコン ウインナー	脱脂粉乳 牛乳		玉ねぎ キャベツ コーン キャベツ 玉ねぎ セロリー	小麦粉 砂糖 じゃが芋 クルトン 糖類	マーガリン ショートニング オリーブ油	751 28.2 26.6
7 (金)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギサラダ レタスと卵のスープ	鶏肉 卵	牛乳 のり わかめ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ レタス えのきたけ	米 でん粉 はちみつ	ごま ごま油 サラダ油 ごま油	795 27.3 21.9
<b>地 場 産 物 活 用 週 間 6/10~6/14</b>								
10 (月)	ごはん 牛乳 春巻き ツナサラダ もずくのサンラータン	豚肉 ツナ 卵 豆腐	牛乳 もずく	にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ねぎ たけのこ	米 小麦粉 米粉 でん粉 春雨	サラダ油 ごま	808 25.1 23.9
11 (火)	セルフかんぴょう入り肉井 牛乳 磯辺あえ 具だくさん汁	豚肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	かんぴょう 玉ねぎ しらたき キャベツ 大根 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油 サラダ油	827 31.5 22.2
12 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のガーリックソース 野菜サラダ 玉ねぎと麩のみそ汁	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん アスパ ラ ほうれん草	玉ねぎ にんにく りんご レモン果汁 キャベツ カリフラワー 玉ねぎ	米 糖類 麩	サラダ油 サラダ油	774 30.7 23.2
13 (木)	関西だしうどん 牛乳 野菜かき揚げ 小松菜とじゃこの煮浸し お米のムース	鶏肉 豆腐 油揚げ 卵	牛乳 じゃこ 牛乳	にんじん 小松菜 春菊 にんじん 小松菜	大根 ねぎ こんにゃく かんぴょう 玉ねぎ ごぼう えのきたけ	うどん 小麦粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	790 29.5 32.4

★献立は物資や配送の関係で急遽変更する場合があります。

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	830kcal	27g~42g	18g~27g	2.5g未満
<今月の栄養価平均値>	839kcal	32.0g	26.1g	2.9g

令和6年度

6月給食目標

6月給食献立予定表

市貝中学校

・食事の前にしっかり手を洗おう

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (Kcal)
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	カロチン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
								たんぱく質 (g)
								脂質 (g)
14 (金)	ポークカレー(麦入りごはん) 牛乳 海藻サラダ 県民の日デザート	豚肉 豆乳	チーズ 牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 枝豆 いちご果汁 いちごピューレ	米 麦 ジャガ芋 糖類 砂糖	カレールウ サラダ油	854 26.5 22.1
17 (月)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの和風あんかけ マカロニサラダ 大根のみそ汁	豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ しいたけ キャベツ きゅうり 大根	米 でん粉 砂糖 マカロニ		797 26.2 20.2
18 (火)	ごはん 牛乳 ホキフライ・ソース にらのツナあえ なめこのみそ汁	ホキ ツナ 豆腐 みそ	牛乳	にら	もやし なめこ 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 糖類	サラダ油 マヨネーズ	859 33.5 23.7
19 (水)	麦入りわかめごはん 牛乳 五目厚焼き卵 切干大根の煮物 豚汁	卵 油揚げ さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳 ひじき	にんじん にんじん	切干大根 しいたけ 大根 ねぎ こんにゃく	米 麦 糖類 砂糖 里芋	サラダ油 サラダ油	802 28.9 21.3
20 (木)	米粉パン いちご&マーガリン 牛乳 チキンオープン焼き イタリアンサラダ ミートソースペンネ	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ チーズ	パセリ ブロッコリー にんじん トマト パセリ	いちご果汁 いちごピューレ キャベツ コーン カリフラワー 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	米粉 砂糖 パン粉 でん粉 糖類 ペンネ	マーガリン 植物油脂 サラダ油 オリーブ油	854 36.5 29.7
21 (金)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい② くらげサラダ 麻婆豆腐	豚肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	玉ねぎ 大根 きゅうり 中華くらげ 玉ねぎ しいたけ にんにく	米 小麦粉 でん粉 でん粉	植物油脂 ごま サラダ油	841 32.1 24.7
24 (月)	ごはん 牛乳 ホイコーロー もやしのナムル ワントンスープ	豚肉 なると	牛乳	にんじん にんじん	ピーマン パプリカ もやし きゅうり キャベツ チンゲン菜	米 小麦粉 でん粉 ワントン	植物油脂 ごま ごま油	863 32.1 21.5
25 (火)	大豆ひじきごはん 牛乳 きびなごカリフライ ごまあえ 小松菜のみそ汁	鶏肉 大豆 油揚げ きびなご 豆腐 みそ	ひじき 牛乳	にら にんじん 小松菜	こんにゃく もやし 大根 しめじ	米 砂糖 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま	820 32.1 24.0
26 (水)	ハヤシライス(麦入りごはん) 牛乳 ファルファレのサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 生乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ コーン	米 麦 マカロニ 砂糖	ハヤシルウ サラダ油	866 26.5 25.0
27 (木)	セルフドックサンド (ウインナー・ツナマヨ) 牛乳 トマトと卵のスープ バナナ	ウインナー ツナ 卵	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリー バナナ	小麦粉 マヨネーズ		755 32.8 31.5
28 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグ夏野菜ソース コールスローサラダ ポテトスープ	鶏肉 豚肉 ウインナー	牛乳	パプリカ トマト にんじん にんじん	玉ねぎ ズッキーニ にんにく キャベツ コーン レモン果汁 玉ねぎ マッシュルーム	米 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油 マヨネーズ	875 28.2 27.2

☆6月12日(水)は有機野菜を使った献立です。

☆6月14日(金)は栃木県民の日献立です。