

6月給食献立予定表

市貢中学校

6月給食目標

* 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	
2 (月)	ごはん 牛乳 豚肉しゅうまい② 青椒肉絲 中華風コーンスープ							たんぱく質(g) 脂質(g)
			牛乳			米		
		豚肉		たまねぎ しょうが		小麦粉 でんぶん 砂糖	植物油脂	
		豚肉 ほたてエキス		たけのこ ピーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく		砂糖	油	
3 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のにらソースかけ 浦上そぼろ 根菜のごま汁		牛乳			でんぶん		935 40.2 27.0
		鶏肉		にら にんにく しょうが		砂糖 でんぶん	ごま油	
		豚肉 さつま揚げ		ごぼう にんじん つきこんにやく もやし		砂糖	油	
		豆腐 味噌		こんにゃく にんじん 大根 ごぼう ねぎ		里芋	油 ごま	
4 (水)	いりこ菜飯 牛乳 豚肉とごぼうのかりん揚げ 塩昆布漬け たまねぎと麸のみそ汁	かつおぶし 味噌	しらす	ひろしま菜 京菜 大根の葉		米 麦 砂糖	ごま	861 32.8 25.2
			牛乳					
		豚肉		しょうが ごぼう		でんぶん 砂糖	油 ごま	
			昆布	大根 キャベツ			ごま油	
5 (木)	食パン・キャラメルパテ 牛乳 トマトミートオムレツ ハムと大根のマリネ チキンのトマトクリームシチュー	牛乳	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 キャラメル	ショートニング マーガリン	839 29.2 20.9
			牛乳					
		卵 鶏肉		トマト たまねぎ		糖類 でんぶん	植物油脂	
		ハム		大根 バセリ			マリネドレッシング	
6 (金)	碎氷艦しらせ風野菜カレー 牛乳 かんぴょうサラダ 県産ヨーグルト	鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト バセリ にんにく		じゃがいも	ルウ 油	859 31.5 33.5
		豚肉	チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが れんこん なす かほちや いんげん		米 じゃがいも	カレールウ 油	
			牛乳					
9 (月)	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ・ソース 春雨サラダ じゃがいもとわかめのみそ汁	まぐろ		かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん どうもろ こし				954 28.4 26.7
			ヨーグルト					
10 (火)	ツナピラフ 牛乳 チキンナゲット③ 根菜サラダ にんじんのポタージュ	まぐろ		たまねぎ 枝豆		米		955 26.0 28.8
			牛乳					
		鶏肉 大豆 おから				じゃがいも パン粉 小麦粉	油	
		卵		ごぼう きゅうり にんじん どうもろこし		春雨	香りごまドレッシング	
11 (水)	ペッパー・ランチ風焼き肉ごはん 牛乳 花野菜とパスタのサラダ 肉団子のクリームスープ 県民の日デザート	豚肉		にら とうもろこし		米	バター	795 28.5 24.3
			牛乳					
		ハム		きゅうり とうもろこし ブロッコリー		マカロニ	和風ドレッシング	
		豚肉 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれん草		でんぶん 小麦粉	ルウ	
12 (木)	マーボーラーメン 牛乳 小籠包② 中華風サラダ	豆乳		いちご果汁 いちごビューレ		砂糖		815 32.3 25.8
		豚肉 豆腐 たら イトヨリ		にんじん しいたけ たけのこ にら しょうが にん にく		中華麺 でんぶん	油	
			牛乳					
13 (金)	ごはん 牛乳 カツオカツ ささみのごま和え ピリ辛肉じゃが	豚肉		たまねぎ しょうが キャベツ たけのこ しいたけ		小麦粉 でんぶん 砂糖 春雨	植物油脂	943 34.7 23.9
		かつお		たまねぎ しょうが		パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	油 植物油脂	
		鶏肉		キャベツ 小松菜 とうもろこし じやがいも にんじん だまねぎ じらだき いんげん		砂糖	ごま	
		豚肉 生揚げ 味噌		じやがいも 砂糖		じゃがいも 砂糖	油	

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

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		
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		

* 地図番号活用週間 *

* 地場產物活用週間 *

16 (月)	ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン もやしの白ナムル ゆばのみそ汁				米		
		牛乳					869
		鶏肉	にんにく		でんぶん 砂糖	油	32.5
			もやし ほうれん草 にんにく			ごま油	25.2
		ゆば 味噌	にんじん ねぎ		じゃがいも		
17 (火)	かんぴょう入り豚丼 牛乳 きびなごのカリカリフライ③ 磯辺和え	豚肉	かんぴょう にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 砂糖	油		
		牛乳					861
		きびなご	しょうが	でんぶん 砂糖	油		34.3
		のり	ほうれん草 にんじん	砂糖	油		22.8

* 市販町産 有機野菜給食の目② * たまねぎ・にんじん・キャベツ・スナップエンドウ・にんにく使用

中・高年齢層の日替わり献立					
曜日	献立名	材料		調理法	カロリー
		主な材料	副材料		
18 (水)	キャロットピラフ	ベーコン	にんじん たまねぎ	米	バター
	牛乳	牛乳			870
	鶏肉のガーリックソース和え	鶏肉	にんにく りんご たまねぎ レモン果汁	砂糖	34.8
	有機野菜のコールスロー	ハム	スナップエンドウ キャベツ にんじん とうもろこし	フレンチドレッシング	29.5
	トマトペペ	トマト	トマトペペ	トマトペペ	トマトペペ

たまごスープ		鶏肉 卵 豆腐		たまねぎ はつれん草 どうもろこし しょつか		でんぶん		油	
19 (木)	セルフチーズバーガー	豚肉 鶏肉 チーズ	チーズ	たまねぎ		小麦粉 砂糖 でんぶん		油	
	牛乳		牛乳						849
	野菜いっぱいサラダ	ハム		ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり				和風ドレッシング	39.3
	トマトスープ	豚肉		トマト にんじん たまねぎ 大根 にんにく		じゃがいも		油	32.1

20 (金)	ごはん				米	
	牛乳		牛乳			862
	白身魚フライ・ソース	ほき			パン粉 小麦粉 でんぶん	28.6
	ひじきの胡麻ドレサラダ	まぐろ	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	油 香りごまドレッシング	27.6
	沢煮椀	豚肉		にんじん 大根 ごぼう たけのこ しいたけ みつば	油	

23 (月)	ごはん				米		
	牛乳		牛乳				830
	納豆	納豆					33.0
	豚肉と大根の煮物	豚肉 さつま揚げ	大根 ねぎ にんじん しらたき 枝豆 しょうが		砂糖	油	20.6
	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ 味噌 わかめ	にんじん たまねぎ		じゃがいも		

ポークチャップ丼	豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン	米	マーガリン
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳

24 (火)	牛乳	牛乳				876
	プロッコリーとツナのサラダ	まぐろ	プロッコリー キャベツ きゅうり			32.3
	ジュリエンヌスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれん草 しいたけ			24.9
	アセロラゼリー		アセロラ果汁	砂糖		
	三色ごはん			米		

25 (水)	(鶏そぼろ・卵そぼろ・ごま和え)	鶏肉 卵 かつおぶし	ほうれん草 しょうが	砂糖	ごま 油 ごま油	920
	牛乳	牛乳				37.2
	どさんこ汁	豚肉 味噌	「んじん たまねぎ」コーン もやし じょうが 「ん にく	じゃがいも	油 ごま油 マーガリン	26.2
	豆乳パンナコッタ(はちみつレモン)	豆乳	レモン果汁 はちみつ	砂糖		
	揚げパン		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ココア	ショートニング マーガリン 油	

26 (木)	牛乳		牛乳					864
	シーザーサラダ	ほたてエキス		ブロッコリー キャベツ ビーマン コーン	クルトン	油 シーサートレッジング		27.9
	マカロニのクリーム煮	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム	パスタ	油 ルウ		31.8
	かき揚げ丼				米			

27 (金)	(野菜かき揚げ・天丼のたれ)	大豆	たまねぎ にんじん ごぼう 春菊	小麦粉 砂糖	油	892
	牛乳	牛乳				23.7
	のり酢和え	まぐろ	のり ほうれん草		ごま	31.8
	みだくさんみそ汁	油揚げ 味噌	にんじん 大根 たまねぎ ねぎ しいたけ	里芋		
	ごはん			米		

30 (月)	牛乳	牛乳					
	鶏肉のレモンソース	鶏肉	しょうが にんにく レモン果汁	でんぶん 砂糖	油		867
	かに風味サラダ	スケソウ 卵白	小松菜 キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま		31.5
	けんちん汁	豆腐 味噌	にんじん 大根 ねぎ ごぼう 白菜 こんにゃく	里芋	油		24.8

＜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
30kcal	27g～42g	18g～28g	2.5g未満
879kcal	31.8g	26.9g	3.5g