

## 6月給食献立予定表

市貝中学校

## 6月給食目標

\* 食事の前にしっかり手を洗おう

6月給食目標		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	
								
曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	脂質(g)
2 (月)	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	豚肉しゅうまい②	豚肉		たまねぎ しょうが		小麦粉 だんぷん 砂糖	植物油脂	935
	青椒肉絲	豚肉 ほたてエキス		たけのこ ビーマン にんじん たまねぎ しょうが にんにく		砂糖	油	40.2
	中華風コンスープ	卵		とうもろこし たまねぎ ほうれん草		でんぷん		27.0
3 (火)	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のにらソースかけ	鶏肉		にら にんにく しょうが		砂糖 でんぷん	ごま油	861
	浦上そばろ	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	32.8
	根菜のごま汁	豆腐 味噌		こんにやく にんじん 大根 ごぼう ねぎ		里芋	油 ごま	25.2
4 (水)	いりこ菜飯	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	
	牛乳		牛乳					
	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉		しょうが ごぼう		でんぷん 砂糖	油 ごま	839
	塩昆布漬け		昆布	大根 キャベツ			ごま油	29.2
	たまねぎと麩のみそ汁	豆腐 味噌		たまねぎ にんじん ほうれん草		小麦粉		20.9
5 (木)	食パン・キャラメルパテ		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	
	牛乳		牛乳					
	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉		トマト たまねぎ		糖類 でんぷん	植物油脂	859
	ハムと大根のマリネ	ハム		大根 パセリ			マリネドレッシング	31.5
	チキンのトマトクリームシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん たまねぎ ブロッコリー ドヤド パセリ だんご		じゃがいも	ルウ 油	33.5
* 祝 市貝中学校創立記念講演会メニュー *								
6 (金)	砕氷艦しらせ風野菜カレー	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 かぼちゃ いんげん		米 じゃがいも	カレールウ 油	
	牛乳		牛乳					
	かんぴょうサラダ	まぐろ		かんぴょう キャベツ きゅうり にんじん とうもろ こし			イタリアンドレッシング	954
	県産ヨーグルト		ヨーグルト					28.4
								26.7
9 (月)	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	県産豚肉コロッケ・ソース	豚肉		たまねぎ		じゃがいも パン粉 小麦粉	油	955
	春雨サラダ	ハム		にんじん きゅうり もやし		春雨	香りごまドレッシング	26.0
	じゃがいもとわかめのみそ汁	油揚げ 豆腐 味噌	わかめ	にんじん たまねぎ		じゃがいも		28.8
10 (火)	ツナピラフ	まぐろ		たまねぎ 枝豆		米	バター	
	牛乳		牛乳					
	チキンナゲット③	鶏肉 大豆 おから				砂糖 小麦粉 パン 粉 でんぷん	植物油脂 油	952
	根菜サラダ	卵		ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし			エッグケア ごま	30.7
	にんじんのポタージュ	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ			バター ルウ	33.2
* 県民の日お祝い献立 *								
11 (水)	ペッパーランチ風焼き肉ごはん	豚肉		にら とうもろこし		米	バター	
	牛乳		牛乳					
	花野菜とパスタのサラダ	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	795
	肉団子のクリームスープ	豚肉 鶏肉	脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん ほうれん草		でんぷん 小麦粉	ルウ	28.5
	県民の日デザート	豆乳		いちご果汁 いちごビューレ		砂糖		24.3
12 (木)	マーボーラーメン	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 でんぷん	油	
	牛乳		牛乳					
	小籠包②	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 でんぷん 砂糖 春雨	植物油脂	815
	中華風サラダ	豚肉		にんじん きゅうり もやし		春雨 砂糖	ごま油 ごま	32.3
								25.8
13 (金)	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
	カツオカツ	かつお		たまねぎ しょうが		パン粉 小麦粉 砂 糖 でんぷん	油 植物油脂	943
	ささみのごま和え	鶏肉		キャベツ 小松菜 とうもろこし		砂糖	ごま	34.7
	ピリ辛肉じゃが	豚肉 生揚げ 味噌		じゃがいも にんじん たまねぎ じゃらだき いんげ ん		じゃがいも 砂糖	油	23.9

※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)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	脂質(g)
＊ 地場産物活用週間 ＊								
16 (月)	ごはん					米		869 32.5 25.2
	牛乳		牛乳					
	ヤンニョムチキン	鶏肉		にんにく		でんぶん 砂糖	油	
	もやしの白ナムル			もやし ほうれん草 にんにく			ごま油	
17 (火)	ゆばのみそ汁	ゆば 味噌		にんじん ねぎ		じゃがいも		861 34.3 22.8
	かんぴょう入り豚丼	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		牛乳					
	きびなごのかりかりフライ③	きびなご		しょうが		でんぶん 砂糖	油	
18 (水)	磯辺和え		のり	ほうれん草 にんじん		砂糖	油	870 34.8 29.5
	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					
	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		
19 (木)	有機野菜のコールスロー	ハム		スナッパエンドウ キャベツ にんじん とうもろこし			フレンチドレッシング	849 39.3 32.1
	たまごスープ	鶏肉 卵 豆腐		たまねぎ ほうれん草 とうもろこし しょうが		でんぶん	油	
	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					
20 (金)	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	862 28.6 27.6
	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	
	ごはん					米		
	牛乳		牛乳					
23 (月)	白身魚フライ・ソース	ほき				パン粉 小麦粉 でんぶん	油	830 33.0 20.6
	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			香りごまドレッシング	
	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	
	ごはん					米		
24 (火)	牛乳		牛乳					876 32.3 24.9
	納豆	納豆						
	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	
	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		
25 (水)	ポークチャップ丼	豚肉		たまねぎ にんじん ビーマン		米	マーガリン	920 37.2 26.2
	牛乳		牛乳					
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ		ブロッコリー キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	
	ジュリエヌスープ	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				
26 (木)	アセロラゼリー			アセロラ果汁		砂糖		864 27.9 31.8
	三色ごはん	鶏肉 卵 かつおぶし		ほうれん草 しょうが		米 砂糖	ごま 油 ごま油	
	(鶏そぼろ・卵そぼろ・ごま和え)		牛乳					
	牛乳							
27 (金)	どさんこ汁	豚肉 味噌		にんじん たまねぎ コーン もやし しょうが にんにく		じゃがいも	油 ごま油 マーガリン	892 23.7 31.8
	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	
	牛乳		牛乳					
30 (月)	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 シーザードレッシング	867 31.5 24.8
	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	
	かき揚げ丼	大豆		たまねぎ にんじん ごぼう 春菊		米 小麦粉 砂糖	油	
	(野菜かき揚げ・天井のたれ)		牛乳					
30 (月)	牛乳	まぐろ	のり	ほうれん草			ごま	867 31.5 24.8
	のり酢和え	油揚げ 味噌		にんじん 大根 たまねぎ ねぎ しいたけ		里芋		
	みだくさんみそ汁							
	ごはん					米		
30 (月)	牛乳		牛乳					867 31.5 24.8
	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	
	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	
	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	

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g～42g	18g～28g	2.5g未満
879kcal	31.8g	26.9g	3.5g