

6月給食予定献立表

令和3年

流山市立北部中学校

日 の 日	おほし の 日	牛乳	献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)					
			ごはん	パン めん	肉・魚 卵・大豆	牛乳・小魚 乳製品・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂		エネルギー (kcal)	脂質(g)	食塩 相当量(g)			
													主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる
1	火		ひじきごはん	サケのみそマヨ焼き 肉じゃが 小松菜のすまし汁	サケ 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜 グリーンピース	玉ねぎ しらたき 大根 長ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 三温糖 じゃが芋	植物油 ごま マヨネーズ	845	35.1	25.6	3.8			
2	水		キャロットライスの ミートソースかけ	コーンサラダ オニオンエッグスープ	豚肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳	人参 トマト 小松菜 ほうれん草 グリーンピース	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ とうもろこし 枝豆 きゅうり レモン	米 砂糖 でん粉	植物油 豆乳バター	818	29.1	28.6	2.7			
3	木		キムチチャーハン かみかみ献立	かみかみごぼう ワントンスープ お米ブルーベリータルト	豚肉 じゃこ 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	長ねぎ もやし ごぼう しめじ たけのこ 白菜	米 麦 でん粉 砂糖 水あめ 小麦粉 ブルーベリータルト	植物油 ごま ごま油	826	25.5	26.1	2.3			
7	月		ドライカレー ライス	ツナソテー フルーツポンチ	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 寒天 チーズ	人参 トマト グリーンピース ほうれん草	生姜 にんにく 黄桃 玉ねぎ レーズン キャベツ みかん パイナップル	米 豚肉 大豆 小麦粉 砂糖	植物油	867	28.1	26.1	1.6			
8	火		ごはん	カツオの甘辛生姜ソース いんげんのごま和え 豚汁	カツオ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	キャベツ 生姜 もやし こんにゃく 長ねぎ 大根	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	植物油 ごま	822	37.5	24.1	3.1			
9	水		ジャージャー麺	揚げ餃子 中華サラダ	豚肉 大豆 みそ	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 長ねぎ にんにく キャベツ もやし とうもろこし きゅうり	中華めん 砂糖 でん粉 小麦粉	植物油 ごま油 ごま	793	30.0	34.3	3.3			
10	木		きな粉揚げパン	チーズオムレツ さつま芋サラダ トマトとレタススープ	きな粉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん ほうれん草 トマト	とうもろこし レモン レタス 玉ねぎ えのきたけ	コッペパン 砂糖 さつま芋 じゃが芋	植物油	835	28.3	28.6	3.4			
11	金		ごはん	アジフライ キャベツの即席漬け 呉汁 冷凍みかん	アジ 豚肉 油揚げ みそ 大豆	牛乳	しそ 人参	キャベツ きゅうり 生姜 大根 ごぼう 長ねぎ みかん	米 パン粉 小麦粉	植物油 ごま	826	32.8	23.9	3.1			
14	月		中華丼	バンサンスウ 五目スープ 青のり小魚	豚肉 鶏肉 さつま揚げ うずら卵 イワシ	牛乳 青のり	人参 チンゲン菜	白菜 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 大根 もやし きくらげ きゅうり キャベツ たけのこ	米 でん粉 春雨 砂糖	ごま ごま油 植物油	781	29.3	23.7	3.5			
16	水		カレーピラフ	ゴーヤの揚げ煮 野菜スープ 洋梨コンポート	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	グリーンピース 人参 ゴーヤ 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ キャベツ セロリ しいたけ 洋梨	米 麦 じゃが芋 でん粉 砂糖 さつま芋	ごま 植物油 豆乳バター	795	22.1	23.5	2.6			
17	木		サンマの かば焼き丼	わかめの酢の物 ためき汁	サンマ さつま揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	きゅうり 生姜 大根 もやし ごぼう こんにゃく 長ねぎ	米 でん粉 砂糖	植物油 ごま	844	29.8	29.8	3.8			
18	金		アドボかけ ごはん フィリピンの料理	ティノーラ フルーツヨーグルト	鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ にんにく 大根 とうもろこし 生姜 ナタデココ パイナップル 黄桃 みかん	米 じゃが芋 三温糖	植物油	798	29.2	21.4	2.0			
21	月		はちみつ レモントースト	揚げじゃがトマト煮 小松菜スープ	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 トマト ピーマン	玉ねぎ エリンギ にんにく レモン 大根 とうもろこし	食パン 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋 はちみつ	バター 豆乳バター 植物油 オリーブオイル	838	26.6	30.8	3.6			
22	火		ごはん 宮崎県の料理	チキン南蛮(タルタルソース) ピーマン炒め 冷や汁	鶏肉 豚肉 アジ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 しそ ズッキーニ	キャベツ もやし 大根 長ねぎ しいたけ	米 砂糖 小麦粉	植物油 ごま タルタルソース	879	33.6	33.4	2.8			
23	水		ピリ辛 ガーリック チャーハン	家郷豆腐 杏仁フルーツ	豚肉 なんと 鶏肉 みそ 生揚げ	牛乳	人参 わけねぎ チンゲン菜	長ねぎ にんにく たけのこ 白菜 みかん パイナップル 黄桃	米 麦 砂糖 でん粉 杏仁豆腐	ごま油 ラー油 植物油	797	28.7	26.2	2.0			
24	木		わけねぎの 和風スパゲティ	イカのレモンソースかけ 人参ポタージュ プリン	ツナ イカ ベーコン かつお節	牛乳	人参 わけねぎ 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 しめじ にんにく キャベツ しいたけ レモン	スパゲティ でん粉 砂糖 小麦粉 プリン	バター 植物油	786	34.6	29.5	3.7			
25	金		ゆかりごはん	サバの文化干し 荳わかめのきんぴら 沢煮椀	サバ 豚肉 油揚げ	牛乳 荳わかめ	人参 小松菜 しそ	ごぼう たけのこ こんにゃく 大根 えのきたけ しらたき	米 三温糖	ごま 植物油	813	32.5	30.3	3.9			
28	月		麻婆なす丼	ナムル もずく卵スープ アセロラゼリー	豚肉 大豆 みそ 豆腐 鶏肉 卵	牛乳 もずく	人参 なら ほうれん草	なす 生姜 にんにく 長ねぎ たけのこ もやし ぜんまい 白菜 えのきたけ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま油 植物油	812	28.2	26.1	3.4			
29	火		ごはん	イワシの梅煮 磯香和え かぼちゃのみそ汁 冷凍みかん	イワシ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草 小松菜 かぼちゃ	生姜 長ねぎ 梅 もやし みかん しいたけ	米 水あめ 三温糖	ごま	781	31.4	19.7	3.0			
30	水		チキンピラフ	クロquette ポトフ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 グリーンピース パセリ	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム かぶ セロリ キャベツ	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉 さつま芋	植物油 豆乳バター	816	26.4	25.1	1.9			
今月の目標 「歯を大切にしよう」											820	今月の 平均栄養価		29.9	26.3	2.9	
噛むことの大切さを知ろう。カルシウムをとって、歯を強くしよう。												830	学校給食 摂取基準値		32.0	27.6	2.5