

# 6月学校給食献立予定表 (中学校)

日付	献立名 ※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 あらかじめご了承ください。	主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。)						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
		肉・魚・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖類	油脂	
3月	主食 わかめごはん		わかめ				米	797
	主菜 ◇●肉団子(3こ)	鶏肉		トマト	たまねぎ		パン粉	31.2
	副菜 ▲アスパラのごまあえ			アスパラガス ほうれん草	もやし		砂糖	20.9
	副菜 ▲中華スープ	豚肉	わかめ	にんじん	えのきたけ たけのこ たまねぎ		ごま油	3.2
4火	主食 ごはん						米	845
	主菜 あじのスタミナ焼き	あじ						38.7
	副菜 五目さびら	豚肉 さつまあげ	くさわかめ	にんじん	ごぼう しいたけ (こんにゃく)		砂糖	22.8
	副菜 ●なめことあおさのみそ汁	とうふ みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ			2.7
5水	主食 ごはん						米	803
	主菜 ▲鶏の香味焼き	鶏肉			にんにく		ごま ごま油	31.5
	副菜 ▲切干大根のあえもの	ささみ		にんじん	切干大根 きゅうり もやし		砂糖	25.1
	副菜 ●けんちん汁	とうふ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう (こんにゃく)		さといも	2.6
6木	主食 トマトつけ汁うどん(◇ゆでうどん)						うどん	830
	副菜 (うどんつゆ)	豚肉		トマト	なす たまねぎ しめじ にんにく ねぎ		油	24.8
	主菜 ◇●かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ		砂糖 パン粉 小麦粉	36.5
	副菜 ◇○☆▲根菜サラダ			にんじん	れんこん ごぼう コーン		砂糖	3.4
7金	主菜 ごはん						米	855
	主菜 ◇●チキンカレー	鶏肉 いんげん豆		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが		じゃがいも ルウ	29.0
	副菜 ▲●ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん	もやし きゅうり			22.2
	その他 ☆栃木県産ヨーグルト		ヨーグルト					2.2
10月	主菜 セルフ鶏ごぼうごはん(ごはん)						米	776
	主菜 (●鶏ごぼうごはんの具)	鶏肉 油あげ		にんじん	ごぼう しいたけ (こんにゃく) にんにく		砂糖	27.2
	副菜 ▲ごますあえ			にんじん ごまつな	きゃべつ もやし		砂糖	16.7
	副菜 ●じゃがいもとニラのみそ汁	とうふ みそ		ニラ	たまねぎ		じゃがいも	2.6
11火	主菜 ごはん						米	885
	主菜 ▲揚げ鱈のねぎソースかけ	さば			ねぎ しょうが		でんぷん 米粉 砂糖	32.0
	副菜 おかかあえ	かつおぶし			もやし きゃべつ			32.7
	副菜 巻狩汁	鶏肉 豚肉 なたと みそ		にんじん	だいこん ねぎ しめじ (こんにゃく)		さといも	2.8
12水	主菜 ごはん						米	825
	主菜 鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			たまねぎ にんにく レモン りんご		砂糖 でんぷん	32.6
	副菜 枝豆サラダ			ほうれんそう	えだまめ コーン きゅうり			23.0
	副菜 ▲◇●水餃子スープ	豚肉 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	きゃべつ ねぎ しょうが えのきたけ		小麦粉	2.1
13木	主菜 ◇☆紅茶のパン						パン	854
	主菜 ◇ツナとトマトのスパゲティ	ツナ		にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム		スパゲティ	33.7
	主菜 ○●ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれんそう			でんぷん	32.5
	副菜 ◇☆●ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー にんじん	きゃべつ コーン		イタリアンドレッシング	3.1
14金	主菜 ごはん						米	881
	主菜 モロの和風マリネ	モロ		ピーマン にんじん	たまねぎ		でんぷん 砂糖	35.3
	副菜 ●かんぴょうサラダ	ハム			かんぴょう きゃべつ コーン えだまめ		ノンエッグマヨネーズ	24.5
	副菜 ●湯葉のみそ汁	湯葉 みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ		じゃがいも	3.2
17月	主菜 ごはん						米	766
	主菜 いわしの梅煮	いわし			うめ		砂糖 でんぷん	33.2
	副菜 ツナのり酢あえ	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		砂糖	21.1
	副菜 ●えのきと豆腐のみそ汁	とうふ 油あげ みそ			えのきたけ たまねぎ			2.8
18火	主菜 ごはん						米	861
	主菜 ◇●栃木県産豚肉コロッケ・小袋ソース	豚肉			たまねぎ		じゃがいも パン粉 小麦粉	27.3
	副菜 ●切干大根の煮物	さつまあげ 油あげ		にんじん いんげん	切干大根 しいたけ		砂糖	23.0
	副菜 ●豆乳仕立ての野菜汁	ぶたにく みそ 豆乳		にんじん	はくさい ごぼう だいこん (こんにゃく) ねぎ		さといも	3.6
19水	主菜 ごはん						米	847
	主菜 ▲●焼き肉	豚肉		ピーマン	たまねぎ にんにく		砂糖	34.0
	副菜 ●豆腐とニラのスープ	とうふ なたと		にんじん ニラ	ねぎ			23.1
	その他 ☆■フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パイナップル みかん もも			2.4
20木	主菜 ◇☆米粉パン						パン	862
	主菜 ○☆アンサンブルエッグ	たまご ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ		じゃがいも 砂糖	36.0
	副菜 ツナレモンサラダ	ツナ		にんじん	きゃべつ きゅうり レモン			38.3
	副菜 ☆◇●コーンと白インゲンのポタージュ	ウインナー いんげん豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン		ルウ	3.2
21金	主菜 ごはん						米	788
	主菜 ●ハンバーグ和風おろしソース	豚肉 鶏肉			たまねぎ だいこん しょうが にんにく りんご		砂糖	29.5
	副菜 いそべあえ		のり	ほうれん草 にんじん	もやし		砂糖	22.0
	副菜 ●なすのみそ汁	油あげ みそ		ごまつな	なす えのきたけ		じゃがいも	2.6
24月	主菜 セルフ三色丼(ごはん)						米	849
	主菜 (●鶏そぼろ)	鶏肉 大豆			しょうが		砂糖	32.3
	主菜 (○錦糸卵)	たまご						26.2
	副菜 (▲おひたし)			ほうれん草	もやし		ごま	2.9
25火	主菜 セルフお魚丼(ごはん)						米	749
	副菜 (お魚丼の具)	ツナ		にんじん えだまめ	(しらたき) ごぼう ねぎ しょうが		砂糖	33.8
	主菜 ○厚焼玉子	たまご					砂糖 でんぷん	14.5
	副菜 ●豆腐とわかめのみそ汁	とうふ みそ	わかめ		えのきたけ		じゃがいも	3.3
26水	主菜 ごはん						米	787
	主菜 ◇●すきやき風煮	豚肉 とうふ		にんじん	(しらたき) たまねぎ はくさい しいたけ		お麩 砂糖	32.3
	副菜 セルフ豆腐サラダ(●冷や奴)	とうふ						21.7
	副菜 (海藻サラダ 小袋青じそドレッシング)		わかめ こんぶ ときかつり		きゃべつ きゅうり コーン			2.2
27木	主菜 ◇ナン						小麦粉	803
	主菜 ◇●キーマカレー	豚肉 大豆 いんげん豆		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく		ルウ	29.5
	副菜 ▲●ひじきと豆のサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	ブロッコリー にんじん	きゅうり		ナムルドレッシング	29.4
	その他 ◇☆○レモンカスタードタルト	たまご			レモン果汁		小麦粉	3.8
28金	主菜 ごはん						米	784
	主菜 ◇●メンチカツ 小袋ソース	豚肉 鶏肉 大豆粉			たまねぎ		パン粉 でんぷん 砂糖	26.2
	副菜 ▲●ごまだしあえ			ブロッコリー	もやし きゅうり			23.4
	副菜 沢煮椀	豚肉		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ えのきたけ		油	2.2

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・なす・トマト

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆ナッツ類(落花生・アーモンド・カシューナッツ等) ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 今月の平均

エネルギー: 830kcal たんぱく質: 33.2g 脂質: 27.6g 食塩相当量: 2.5g未満

エネルギー: 822kcal たんぱく質: 31.5g 脂質: 24.9g 食塩相当量: 2.8g

※ 実際の摂取量には個人差があります。