



中学校

6月献立表

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
3	月	三色ピラフ		洋風卵焼き 豆と野菜のマリネ マッシュポテト 野菜スープ	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム 大豆	米 バター 油 砂糖 ジャがいも	人参 コーン いんげん 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 ごぼう きゅうり ビーマン セロリー キャベツ	840	30.8	28.8
4	火	ご飯		生揚げと海老の炒め煮 中華風野菜の和え物 メロン	牛乳 生揚げ 海老 わかめ	米 油 ジャがいも 砂糖 でん粉 ごま	人参 椎茸 筍 キャベツ いんげん もやし チンゲンサイ メロン	785	31.4	23.2
5	水	高菜じゃこ ご飯		鯛の生姜煮 お浸し 豆腐団子汁	ちりめんじゃこ 牛乳 いわし かつお節 豆腐 だし昆布 だし削り節 鶏肉 油揚げ	米 ごま油 砂糖 白玉粉	野沢菜漬揚げ 生姜 ねぎ さや いんげん もやし 大根 人参 小松菜	794	33.8	20.5
6	木	パンズパン		鶏肉のディアブル スティック野菜 野菜のポタージュ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ	パンズパン パン粉 油 バター ジャがいも	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ ク リームコーン パセリ	820	35.9	36.3
7	金	ご飯		ツナロケック じゃこ入りカラフルサラダ 味噌汁	牛乳 まぐろ 卵 ちりめんじゃこ だし煮干 豆腐 味噌	米 ジャがいも マッシュポテト バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉ねぎ レモン キャベツ ビーマン きゅうり 大根 人参 ねぎ 小松菜	873	28.5	26.8
10	月	ご飯		豚肉の柳川風 もやしのおかかかけ 味噌汁	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ 卵 かつお節 だし削り節 味噌 豆腐	米 油 砂糖 ジャがいも	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ み つば もやし 小松菜 キャベツ	817	34.5	22.7
11	火	五目うどん		黒砂糖蒸しパン ツナ入り野菜 そら豆の塩茹で	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 牛乳 卵 まぐろ	うどん 小麦粉 砂糖 油	人参 大根 筍 ねぎ キャベツ きゅうり りんご 玉ねぎ そら豆	750	28.8	23.5
12	水	新生姜ご飯		魚の麦みそ焼き 舟きゅうり ひじきの炒め煮 すまし汁	だし昆布 牛乳 鮭 味噌 油揚 げ ひじき だし削り節 竹輪 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま 油	生姜 きゅうり 人参 いんげん えのきたけ 小松菜 ねぎ	774	37.8	23.0
13	木	ハニートー スト		ビーンズチュー コールスローサラダ カウトとまと	牛乳 豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 大豆	食パン マーガリン はちみつ バター 小麦粉 油 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ パセリ マッシュ ルーム キャベツ きゅうり りん ご トマト	760	28.2	36.5
14	金	発芽玄米ご 飯 カミカミデー		わかさぎの天ぷら じゃが芋の旨煮 お浸し	牛乳 わかさぎ 卵 豚肉 竹輪 だし削り節 かつお節	米 小麦粉 油 ジャがいも 糸こ んにやく ふ 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん もやし キャベツ	780	31.3	20.7
17	月	ご飯		豚肉の香味焼き チンゲンサイの生姜醬 油かけ 機ビーンズ 味噌汁	牛乳 豚肉 大豆 田作り 青の り だし削り節 味噌	米 砂糖 ごま油 小麦粉 油 ごま	ねぎ 生姜 チンゲンサイ 人参 キャベツ 大根 玉ねぎ	786	37.4	25.6
18	火	海の幸スパ ゲッティ		ボン・デ・ケージョ 海藻入り茹で野菜	いか 海老 牛乳 チーズ 海藻 サラダ	スパゲッティ 油 ジャがいも 小 麦粉 でん粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュ ルーム パセリ 枝豆 キャベツ 人参 きゅうり	747	31.6	23.6
19	水	梅若ご飯		鯖の照り焼き いんげん入り野菜の辛 子醬油 味噌汁	わかめ 牛乳 さば だし煮干 油揚げ 味噌	米 大麦 砂糖 ジャがいも	梅漬け さやいんげん 人参 キャベツ 大根 ごぼう ねぎ 小 松菜	789	32.9	27.1
20	木	ターメリック ライス		豆腐入りドライカレー 水菜とツナの和え物 ジュースフルーツ	牛乳 豚挽き肉 豆腐 まぐろ	米 大麦 バター 油 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト 水菜 きゅうり ジュースフルーツ	819	28.4	28.1
21	金	ご飯		ピクリ春巻 春雨サラダ 豆腐と青菜のスープ	牛乳 チーズ 鰯 ハム 鶏肉 豆腐	米 春巻きの皮 油 はるさめ 砂糖 ごま油	キャベツ 人参 生姜 大豆もや し きゅうり ねぎ 小松菜	821	31.7	29.4
24	月	ミルクパン コッペ70g		魚のムニエル きゅうりとトマトのココロ サラダ カレーポテト マカロニスープ	牛乳 鮭 ベーコン	ミルクパン 小麦粉 バター 油 砂糖 ジャがいも マカロニ	トマト きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 小松菜	772	37.5	28.2
25	火	ご飯		ビーマンの肉詰め焼き 茹で野菜 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ だ し煮干 豆腐 味噌	米 油 パン粉 砂糖	ビーマン 玉ねぎ 人参 キャベ ツ きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	809	32.1	28.5
26	水	上海焼きそ ば		いももち じゃこ入り茹で野菜	いか 海老 豚肉 牛乳 チーズ ちりめんじゃこ わかめ	油 中華めん ジャがいも でん 粉 白玉粉 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 キャベツ ビーマン もやし 小松 菜	852	32.0	30.7
27	木	ご飯・大豆 ふりかけ		錦卵 煮びたし 味噌汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 鶏 肉 ひじき 卵 油揚げ だし削り 節 わかめ 味噌	米 砂糖 ごま 油 でん粉 ジャ がいも	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	796	32.8	25.4
28	金	ご飯		四川豆腐 中華サラダ カウトとまと	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ 大根 きゅ うり トマト	808	31.9	27.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	800	32.5	23.9	419	133	3.1	3.9	284	0.47	0.63	43	3.5	5.5
1食当たり基準	830	34.3	23.1	450	120	4	3	300	0.5	0.6	30	2.5	6.5