



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 %	脂質 %
		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			
1	水	コーンピラフ		洋風卵焼き きゅうりとトマトのコロコロサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 海老 卵 ベーコン	米 大麦 バター 油 スパゲッティ 砂糖 マカロニ	玉ねぎ コーン缶 パセリ 人参 マッシュルーム トマト きゅうりにんにく セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ	829	14.8	26.8
2	木	ご飯		四川豆腐 豆もやしナムル ごまポテト	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも ごま	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ゴーサイ ねぎ 大根 大豆もやし きゅうり	879	15.7	26.5
3	金	ご飯		さんが焼き いんげんと豚肉の炒め物 けんちん汁 ミニトマト	牛乳 あじ 卵 味噌 豚肉 だし 削り節 油揚げ 豆腐	米 油 ごま油 じゃがいも	ねぎ 人参 生姜 しそ さやいんげん ごぼう 大根 ミニトマト	757	19.3	23.7
6	月	八宝麺		じゃこ入り茹で野菜 ポテトドック	豚肉 うずら卵 海老 いか 牛乳 ちりめんじゃこ 卵	油 中華めん 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんにく 生姜 椎茸 筍 人参 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし	871	15.4	28.4
7	火	新生姜ご飯		鯖のごま味噌焼き きんぴらごぼう 舟きゅうり かきたま汁	だし昆布 牛乳 鯖 味噌 だし 削り節 豆腐 卵	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま 糸こんにゃく 片栗粉	生姜 ねぎ ごぼう 人参 きゅうり 小松菜	794	17.5	25.5
8	水	バジルトースト		トマトシチュー クルトン入り茹で野菜 ジューシーフルーツ	牛乳 鶏肉	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり ジューシーフルーツ	762	13.4	34.5
9	木	ご飯		親子煮 コーンともやしのサラダ 具沢山すまし汁	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵 豆腐 蒸しわかめ	米 砂糖 油	玉ねぎ みつば コーン缶 もやし 人参 筍 えのきたけ ねぎ ほうれん草	799	16.8	27.7
10	金	押し麦ご飯		わかさぎの天ぷら じゃが芋の旨煮 味噌汁	牛乳 わかさぎ 卵 豚肉 竹輪 だし削り節 だし煮干 豆腐 味噌	米 大麦 小麦粉 油 じゃがいも 糸こんにゃく ふ 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜	812	16.4	21.7
13	月	ターメリックライス		豆腐入りドライカレー じゃこ入りカラフルサラダ メロン	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ちりめんじゃこ	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 トマトピューレ キャベツ きゅうり メロン	806	13.7	26.2
14	火	ご飯		魚の黄金焼き かぼちゃの含め煮 キャベツのおかか和え 豚汁	牛乳 さば かつお節 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 マヨネーズ 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	生姜 かぼちゃ キャベツ 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ さやいんげん	851	16.1	29.1
15	水	塩ちゃんこうどん		ツナ入り茹で野菜 黒砂糖蒸しパン	だし削り節 鶏肉 海老 蒸しわかめ 油揚げ 牛乳 まぐろ わかめ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉	キャベツ 人参 椎茸 ねぎ レモン もやし 小松菜	770	16.5	26.4
16	木	ご飯		豚肉の香味焼き チンゲンサイの生姜醤油かけ 磯ビーンズ 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 大根 しめじ	776	19.0	25.7
17	金	野菜じゃこご飯		しゅうまい 野菜ナムル わかめ入りスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 豚挽き肉 だし削り節 わかめ 豆腐	米 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 油 ごま	野菜菜塩漬け 生姜 椎茸 筍 玉ねぎ もやし 人参 きゅうりにんにく 小松菜	799	15.2	24.0
20	月	ご飯・大豆ふりかけ		いかのリング揚げ コーン入り茹で野菜 味噌汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 いか 海藻サラダ だし煮干 わかめ 味噌	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 玉ねぎ さやえんどう	752	15.9	21.7
21	火	ミルクパン		魚のワインオーロラ蒸し豆と野菜のマリネ 野菜のポタージュ	牛乳 ホキ 大豆	ミルクパン 油 マヨネーズ 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 枝豆 ごぼう きゅうり ビーマン クリームコーン缶 パセリ	800	17.9	34.3
22	水	ご飯		ピーマンの肉詰め焼き 野菜の胡麻和え すまし汁	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ だし削り節 豆腐 はんぺん	米 油 パン粉 ごま 砂糖 ふ	ピーマン 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし ねぎ	799	16.4	27.6
23	木	スパゲッティナポリタン		いか入りフレンチサラダ ポン・デ・ケージョ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 いか	スパゲッティ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり りんご 枝豆	817	16.0	25.6
24	金	ガーリックライス		ロースチキン コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 バター 砂糖 油 マカロニ	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり りんご しめじ 小松菜	756	14.9	27.3
27	月	きびご飯		生揚げと海老の炒め煮 海藻入り中華サラダ ジューシーフルーツ	牛乳 生揚げ 海老 海藻サラダ	きび 米 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	人参 椎茸 筍 キャベツ いんげん 大根 きゅうり 玉ねぎ ジューシーフルーツ	774	15.8	23.7
28	火	パンズパン		大豆入りコロッケ 野菜いろいろピクルス風 コンカッセスープ	牛乳 大豆 豚挽き肉 卵 ベーコン	パンズパン 油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり セロリー 大根 キャベツ	814	14.7	32.4
29	水	梅若ご飯		魚の照り焼き いんげん入りごま和え 味噌汁	わかめ 牛乳 ぶり だし煮干 油揚げ 味噌	米 大麦 砂糖 ごま じゃがいも	梅漬け 生姜 さやいんげん 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	798	16.7	28.0
30	木	オムライス		ビーンズサラダ 野菜スープ	鶏肉 卵 牛乳 ひよこまめ ベーコン	米 バター 砂糖 油 じゃがいも	トマトジュース 玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 枝豆 小松菜	782	14.3	25.7

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	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
今月平均摂取量	800	16	26.9	384	129	2.8	3.9	285	0.47	0.6	40	2.9	5.4
1食あたり基準値※	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3	300	0.5	0.6	35	2.5 未満	7 以上

※学校給食実施基準(文部科学省)の「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」の生徒(12歳~14歳)の基準値を記載しております