



6月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カロリー(kcal) タンパク(g) エネルギー比(%)	お も な 材 料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小 魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも 類・砂糖	6群 油脂
1 (木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 鮭のホイル焼き ゆで野菜 玉ねぎドレッシング フルーツポンチ	802 32.7 21.0	サケ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし もも みかん パイン	パン ジャム 砂糖 ゼリー	マーガリン
2 (金)	セルフ二色丼 牛乳 からしあえ みそ汁	887 39.7 30.6	鶏卵 みそ 鶏肉 生揚げ かつお節	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが えだまめ キャベツ だいこん ねぎ	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 ごま
5 (月)	麦入りごはん 牛乳 揚げぎょうざ にらと春雨の炒めもの みそ汁	864 32.2 28.4	豚肉 みそ 鶏卵 豆腐 かつお節	牛乳	にら にんじん こまつな	しいたけ しょうが たまねぎ	こめ むぎ 小麦粉 砂糖	サラダ油
6 (火)	手巻き寿司(梅・チーズ・納豆) 牛乳 おひたし みそけんちん汁 オレンジ	784 31.2 19.2	納豆 豆腐 みそ かつお節	牛乳 チーズ のり	こまつな にんじん	うめ キャベツ ごぼう オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
7 (水)	ツナトースト 牛乳 ゆで野菜 イタリアン ドレッシング 野菜とウインナーのスープ煮 アセロラゼリー	793 31.4 30.9	マグロツナ ウインナー	牛乳	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ コーン	パン じゃがいも ゼリー	マヨネーズ サラダ油
8 (木)	麦入りごはん 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮 ふりかけ	882 26.9 27.8	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ	こめ むぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油
9 (金)	ポークカレー 牛乳 こんにやくサラダ ヨーグルト	902 26.5 24.3	豚肉	牛乳 チーズ 海藻 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
12 (月)	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロース シューマイ 春雨中華スープ	872 37.9 25.1	豚肉 牛肉 ハム 鶏卵	牛乳	ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく たけのこ しいたけ	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉 小麦粉	サラダ油 ごま油
13 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー ゆで野菜 サウザンドレッシング オレンジ	812 31.4 29.5	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく もやし セロリー オレンジ しょうが	ナン	バター
14 (水)	【県民の日の献立】※15日です。 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごまあえ かんぴょうの卵とじ汁 県民ゼリー	852 33.6 27.4	豚肉 鶏卵 かつお節 みそ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ かんぴょう ねぎ	こめ むぎ 砂糖 ゼリー	ごま サラダ油
15 (木)	セルフかき揚げ丼 牛乳 ごまあえ みそ汁	849 23.6 28.6	油揚げ みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま
16 (金)	麦入りごはん 牛乳 さけの西京焼き からしあえ 豚肉とじゃがいもの煮物	859 38.1 18.6	サケ みそ 豚肉	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ むぎ じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き バンサンスー みそ汁	856 34.5 28.1	豚肉 みそ 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ きゅうり にんにく もやし しょうが キャベツ	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 ごま油
20 (火)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ゆで野菜 青じそドレッシング けんちん汁	851 30.8 26.3	鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん ごぼう	こめ むぎ かたくり粉 さといも	サラダ油
21 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のみそ漬け焼き おひたし 切干大根の煮付け	816 29.8 24.6	豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん	こめ むぎ 砂糖	ごま サラダ油
23 (金)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 玉ねぎドレッシング 米粉ドック	928 37.3 32.3	牛肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく コーン しょうが グリーンピース	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
26 (月)	麦入りごはん 牛乳 焼きししゃも 豚キムチ炒め 野菜の中華あえ ヨーグルト	828 32.5 26.1	ししゃも 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にら にんじん	キャベツ きゅうり しいたけ たまねぎ 白菜 もやし	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 ラー油 ごま油
27 (火)	麦入りごはん 牛乳 ハムカツ からしあえ 中国菜と豆腐のかきたまスープ グレープフルーツ	816 30.7 21.6	ハム 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 中国菜	きゅうり しいたけ キャベツ たまねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ 小麦粉 パン粉	サラダ油 ごま
28 (水)	セルフハンバーガー 牛乳 レタス サマーシチュー 青りんごゼリー	786 32.1 25.7	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	レタス たまねぎ キャベツ にんにく	パン じゃがいも ゼリー	ごま サラダ油
29 (木)	麦入りごはん 牛乳 マーボ野菜炒め 厚焼き卵 海そうサラダ	781 27.2 23.3	豚肉 みそ 鶏卵	牛乳 海藻	にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ きゅうり たけのこ コーン にんにく	こめ むぎ	サラダ油 ごま
30 (金)	麦入りごはん 牛乳 春雨サラダ 白身魚のバーベキューソースかけ まろやかみそ汁	804 34 21.2	タラ かつお節 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	パセリ にんじん にら	ねぎ キャベツ しょうが だいこん にんにく ごぼう りんご ねぎ	こめ むぎ かたくり粉	サラダ油 ごま ごま油

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー820Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

6月15日は、県民の日です。

前日の14日に、県民の日のメニューがです。

お知らせ 22日(木) 体育祭 給食なし

26日(月)~30日(金) 宮っこチャレンジ 2年生給食なし

