



6月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	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 (火)	米飯 牛乳 豚肉の味噌漬け焼き 塩こんぶ和え ひじきと大豆の煮物	828 31.3 26.3	豚肉 味噌 油揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	しょうが キャベツ 大根	精白米 砂糖	ごま油 サラダ油
2 (水)	【給食世界旅行:韓国料理の紹介】 米飯 牛乳 ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ トックスープ	868 34.5 24.0	鶏肉 豚肉 卵	牛乳 わかめ のり	小松菜 にんじん ほうれん草	にんにく ねぎ しょうが キャベツ しいたけ	精白米 かたくり粉 砂糖 トック	サラダ油
3 (木)	米飯 牛乳 むつもの西京焼き もやしとニラのごま和え 豚肉とじゃがいもの煮つけ	855 34.1 19.9	クロムツ 豚肉	牛乳	にら にんじん	もやし たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	すりごま サラダ油
4 (金)	キーマカレー 牛乳 ヨーグルト ゆで野菜 中華ドレッシング	916 29.8 28.3	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ アスパラガス セロリー にんにく しょうが	精白米	サラダ油
7 (月)	高野豆腐ごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 道産子汁	811 34.9 23.7	高野豆腐 豚肉 イワシ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう ねぎ しいたけ もやし にんにく	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油
8 (火)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング ヨーグルト	796 35.1 22.8	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
9 (水)	コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉のオニオンマトソース ポテトスープ ラ・フランスゼリー	792 30.6 26.9	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく	コッペパン チョコクリーム 砂糖 ゼリー じゃがいも	オリーブ油
10 (木)	米飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め 冷奴 ごま和え	762 28.1 22.1	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ 小松菜	キャベツ ねぎ しいたけ	精白米 砂糖 かたくり粉	サラダ油 すりごま
11 (金)	米飯 牛乳 たらのムニエル ゆで野菜 青じそドレッシング カレースープ	748 28.8 16.9	たら 豚肉 ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	精白米 米粉 じゃがいも	マーガリン
14 (月)	【県民の日のメニュー(6月15日)】 わかめごはん 牛乳 あゆのから揚げ きゅうりのキムチあえ 味噌汁 県民の日ゼリー	769 30.4 19.2	アユ 味噌	牛乳 わかめ	にら	きゅうり たまねぎ しょうが にんにく かんぴょう	精白米 かたくり粉 ゼリー	サラダ油 ごま油
15 (火)	米粉パン とちおとめジャム 牛乳 魚肉ソーセージフライ 粉ふきいも ミネストローネスープ	800 28.7 25.8	魚肉ソーセージ ベーコン 大豆	牛乳	パセリ にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ セロリー	米粉パン ジャム パン粉 じゃがいも	サラダ油
16 (水)	ビビンバ丼 牛乳 豆腐の中華スープ	792 37.1 23.5	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが 大豆もやし ねぎ	精白米 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油 白ごま
17 (木)	米飯 牛乳 白身魚の風味揚げ ナムル 味噌汁	795 35.6 23.5	シイラ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ねぎ キャベツ もやし	精白米 かたくり粉	サラダ油 白ごま ごま油
18 (金)	ガーリックトースト 牛乳 フルーツ杏仁 ゆで野菜 イタリアンドレッシング ミートボールと野菜のカレー煮	762 28.2 28.8	豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	パセリ にんじん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ 桃	食パン じゃがいも 砂糖	マーガリン サラダ油
21 (月)	米飯 牛乳 豚肉の三味焼き ごま和え 味噌汁	773 35.1 21.4	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	ねぎ キャベツ たまねぎ	精白米 砂糖	白ごま すりごま
22 (火)	ブルコギサンド(米粉パン) 牛乳 サマーシチュー	768 36.1 30.3	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら トマト	にんにく もやし しょうが たまねぎ もやし キャベツ	米粉パン 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	白ごま ごま油 サラダ油
23 (水)	米飯 牛乳 もろのから揚げ からし和え さつま汁	778 31.0 20.5	モロ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ ごぼう ねぎ 大根	精白米 かたくり粉 里芋	サラダ油 白ごま
24 (木)	米飯 牛乳 にらまんじゅう ごま酢和え じゃがいものそぼろ煮 韓国のに	824 26.7 18.8	豚肉 大豆	牛乳 韓国のに	にら にんじん	キャベツ ねぎ もやし しょうが にんにく	精白米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 すりごま サラダ油
25 (金)	米飯 牛乳 ふりかけ(のりかつお) (選択) あじフライ又はいかフライ ポイルキャベツ のっぺい汁	807 34.1 19.7	アジ又はイカ 豚肉 豆腐 かつお節	牛乳 のり	にんじん	キャベツ 大根 ごぼう ねぎ	精白米 小麦粉 かたくり粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油
28 (月)	米飯 牛乳 焼き魚(さば文化干し) ゆで野菜 和風ドレッシング 味噌けんちん汁	784 34.0 21.8	サバ 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 ごぼう	精白米 里芋	サラダ油
29 (火)	米飯 牛乳 ちくわの二色揚げ ぼん酢和え 生揚げと野菜の煮つけ	792 28.1 21.2	ちくわ 生揚げ	牛乳 青のり	ほうれん草 にんじん	切干大根 しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ	精白米 小麦粉 砂糖 かたくり粉	サラダ油 すりごま
30 (水)	豚丼 牛乳 えびシューマイ 日向夏ゼリー	900 31.1 28.3	豚肉 えび たら ホタテ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ	精白米 ゼリー 砂糖 小麦粉 パン粉 かたくり粉	サラダ油

※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830Kcal, たんぱく質29.7g, 脂質23.9g

※6月の平均値...エネルギー 805kcal, たんぱく質 31.9g, 脂質 23.4g

※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。

お知らせ

7~11日 2年生 社会体験学習 給食なし
8~10日 1年生 冒険活動教室 給食なし

