



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) 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(金)	セルフ二色丼 牛乳 からしあえ みそ汁	883 39.5 29.8	たまご 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん ねぎ	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 白ごま
4(月)	手巻き寿司(ハム・チーズ・梅) 牛乳 れんこんサラダ 豚汁	861 31.1 28.0	ポークハム 豚肉 豆腐 みそ	チーズ のり 牛乳	にんじん ごまつな	梅 だいこん りんご ごぼう れんこん もやし	こめ むぎ 砂糖 さといも	ごま ごま油 サラダ油
5(火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 鮭のホイル焼き ゆで野菜 サウザンドレッシング フルーツポンチ	820 32.6 23.1	サケ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ 黄桃 キャベツ いちご もやし ぶどう みかん パイン	パン ジャム 砂糖 水あめ	マーガリン
6(水)	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	869 32.1 28.8	豚肉 たまご 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん ごまつな	キャベツ ねぎ しょうが にんにく しいたけ たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 小麦粉	ごま油 サラダ油
7(木)	ポークカレー 牛乳 こんにやくサラダ たまねぎドレッシング ヨーグルト	898 26.3 24.5	豚肉	チーズ 牛乳 ヨーグルト 海そう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	サラダ油
8(金)	セルフかき揚げ丼 牛乳 ごまあえ さつま汁	894 25.6 29.9	エビ イカ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん じゅんぎく ほうれんそう	たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ だいこん	こめ むぎ 小麦粉 砂糖 さといも	サラダ油 ごま
11(月)	麦入りごはん 牛乳 チンジャオロース ポークシューマイ 春雨中華スープ	874 37.9 25.1	豚肉 牛肉 ロースハム たまご	牛乳	にんじん ごまつな ピーマン	しょうが たけのこ にんにく しいたけ たまねぎ	こめ むぎ 砂糖 小麦粉 かたくり粉 パン粉 水あめ	サラダ油 ごま油
12(火)	ツナトースト 牛乳 野菜とウインナーのスープ煮 ゆで野菜 青じそドレッシング はちみつレモンゼリー	854 31.6 28.3	まぐろツナ ウインナー	牛乳	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ えだまめ レモン	食パン 砂糖 じゃがいも はちみつ	マヨネーズ
13(水)	麦入りごはん 牛乳 白身魚のﾊﾞｰﾍﾞｷｬｰｽｰｽかけ 春雨サラダ まろやかみそ汁	807 34.2 21.2	タラ 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	パセリ にんじん にら	ねぎ キャベツ にんにく だいこん しょうが りんご ごぼう	こめ むぎ かたくり粉	サラダ油 ごま ごま油
14(木)	セルフ中華丼 牛乳 ひややっこ 大豆もやしのキムチあえ	762 34 20.8	豚肉 豆腐 イカ かつお節 エビ うずら卵	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが もやし キャベツ しいたけ たけのこ	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま油
15(金)	【県民の日の献立】 麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き からしあえ かんぴょうの卵とじ汁 県民の日ゼリー	850 33.8 27.2	豚肉 たまご みそ 豆乳 大豆粉	牛乳	ごまつな 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 いちご	こめ むぎ 砂糖 水あめ	ごま 植物油脂
18(月)	セルフハンバーガー 牛乳 レタス サマーシチュー アセロラゼリー	836 35.9 32.6	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ アセロラ しょうが にんにく レタス キャベツ	パン かたくり粉 砂糖 じゃがいも	ごま 豚脂 サラダ油
19(火)	麦入りごはん 牛乳 スタミナ焼き バンサンスー みそ汁	881 37.9 30.7	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	こめ むぎ 砂糖	サラダ油 ごま油
20(水)	麦入りごはん 牛乳 さけの西京焼き きゅうりのおかかあえ 豚肉とじゃがいもの煮付け	847 38.0 17.7	サケ みそ かつおぶし 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり 梅 たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	サラダ油
21(木)	麦入りごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ゆで野菜 ゆずかつおドレッシング けんちん汁	852 30.8 26.3	鶏肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな	しょうが ごぼう キャベツ ゆず レモン だいこん	こめ むぎ かたくり粉 さといも	サラダ油
22(金)	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	821 30.2 24.7	豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	ごまつな にんじん	しょうが キャベツ だいこん	こめ むぎ さとう	ごま サラダ油
25(月)	麦入りごはん 牛乳 マーボ野菜炒め 五目厚焼き卵 海そうサラダ	783 27.2 23.4	豚肉 みそ たまご 鶏肉	牛乳 もずく 海そう	にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり にんにく	こめ むぎ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま
26(火)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 フレンチドレッシング アップルシャーベット	873 35.4 28.4	牛肉 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ にんにく りんご しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
27(水)	麦入りごはん 牛乳 豚キムチ炒め 春巻 チンゲン菜と豆腐のかき卵スープ	835 28.3 28.1	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	キャベツ たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ 白菜	こめ むぎ かたくり粉 砂糖 小麦粉	大豆油 ごま油 サラダ油
28(木)	ハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ 青じそドレッシング オレンジ	860 30.1 26.5	牛肉 豚肉	牛乳 海そう	トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレンジ	こめ むぎ 小麦粉	サラダ油 バター
29(金)	麦入りごはん 牛乳 コロッケ ボイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮 ふりかけ	884 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	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	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。



お知らせ

11～15日 宮っこチャレンジ 2年生給食なし
20～22日 修学旅行 3年生給食なし