



# 6月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	こ ん だ て め い	カリ-(kcal) たんぱく(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 (月)	ごはん 牛乳 アジのレモンしょうゆ煮 もやしとにらのソテー みそ汁	759 29.9 18.2	あじ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にら	レモン れんこん もやし たまねぎ	こめ じゃがいも	サラダ油 ごま油
2 (火)	キーマカレー 牛乳 キャベツとブロッコリーのソテー 桃ゼリー	888 29.8 26.6	牛肉 豚肉	牛乳	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 モモ セロリー しょうが	こめ 砂糖	バター
3 (水)	二色丼 牛乳 根菜のすまし汁	796 32.6 24.3	卵 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 ごぼう	こめ 砂糖 かたくり粉	サラダ油
4 (木)	揚げパン 牛乳 ポークポトフ ツナマヨオムレツ シークワーサーゼリー	836 29.2 32.5	豚肉 卵 まぐろツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	コッペパン 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油
5 (金)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁	819 41.8 23.0	豚肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	しょうが 大根	こめ 砂糖	サラダ油
8 (月)	五穀ごはん ハヤシライス 牛乳 アスパラとコーンのソテー アセロラゼリー	837 26.4 24.4	牛肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト パセリ アスパラガス	たまねぎ	こめ 五穀米 小麦粉 ゼリー	サラダ油 バター
9 (火)	菜めし 牛乳 ごぼう入りかき揚げ 大根おろし 道産子汁	830 23.8 25.9	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 春菊	たまねぎ ごぼう ねぎ 大根 もやし にんにく	じゃがいも 小麦粉 こめ 米粉 かたくり粉	サラダ油 バター
10 (水)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉と野菜のケチャップあえ 野菜スープ 豆乳プリン	786 34.6 25.5	豚肉 豆乳	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし	食パン ジャム かたくり粉 砂糖	サラダ油
11 (木)	ごはん 牛乳 えびシューマイ 豚肉と野菜のみそ炒め 中華風わかめスープ	782 27.4 22.0	エビ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ キャベツ ねぎ しいたけ	こめ パン粉 かたくり粉 砂糖 小麦粉	サラダ油 白ごま
12 (金)	ごはん 牛乳 豚肉コロケ ほうれん草とコーンのソテー 豚汁 味つけのり	889 27.6 27.5	豚肉 みそ	牛乳 味つけのり	ほうれん草 にんじん こまつな	たまねぎ 大根 ごぼう	こめ じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 マーガリン
15 (月)	揚げやきそば 牛乳 坦々春雨スープ 豆乳プリン	732 30.0 32.8	豚肉 うずら卵 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが しいたけ キャベツ えのきたけ たまねぎ しめじ ねぎ たけのこ 白菜	中華めん かたくり粉	サラダ油
16 (火)	ポークカレー 牛乳 いんげんのソテー アセロラゼリー	879 23.1 22.8	豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ にんにく	こめ じゃがいも ゼリー	サラダ油
17 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆のみそ炒め にら卵汁 鮭ふりかけ	823 35.3 25.3	鶏肉 みそ 卵 鮭	牛乳	にんじん いんげん にら	しいたけ たけのこ たまねぎ	こめ かたくり粉 砂糖	サラダ油 ごま
18 (木)	米粉パン プルコギサンド 牛乳 サマーシチュー 桃ゼリー	811 35.4 29.7	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら トマト	にんにく キャベツ しょうが しいたけ たまねぎ にんにく もやし	米粉パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	白ごま サラダ油
19 (金)	ごはん 牛乳 春巻き にんじんシリシリ みそ汁	844 28.2 25.7	豚肉 卵 まぐろツナ みそ	牛乳	にんじん にら さやえんどう	たけのこ しいたけ キャベツ	こめ かたくり粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	サラダ油
22 (月)	オムライス 牛乳 カレースープ 乳酸菌飲料ゼリー	827 28.9 24.7	鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	こめ マカロニ じゃがいも ゼリー	バター
23 (火)	ごはん 牛乳 油淋鶏 ほうれん草と卵のスープ のりの佃煮	796 28.2 25.7	鶏肉 卵	牛乳 のりの佃煮	ほうれん草	しょうが ねぎ にんにく たまねぎ	こめ 砂糖 小麦粉 かたくり粉	サラダ油 ごま油
24 (水)	ドライカレーサンド 牛乳 スペイン風オムレツ ミネストローネスープ	833 38.9 31.1	牛肉 大豆 豚肉 卵 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草 トマト	たまねぎ にんにく セロリー	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも かたくり粉 マカロニ	サラダ油
25 (木)	わかめごはん 牛乳 さばのみそ煮 牛肉と野菜のうま煮 冷凍みかん	882 31.3 25.2	サバ みそ 牛肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう しょうが みかん	こめ じゃがいも 砂糖	サラダ油
26 (金)	食パン とちおとめジャム 牛乳 鮭とチーズのフライ 粉ふきいも トマトスープ さくらんぼゼリー	828 29.7 27.3	サケ 豚肉 卵	牛乳 チーズ	パセリ トマト	たまねぎ キャベツ	コッペパン ジャム 小麦粉 パン粉 砂糖 ゼリー じゃがいも	サラダ油 バター
29 (月)	ハンバーガー 牛乳 キャベツのカレーソテー ポテトスープ はちみつレモンゼリー	816 28.5 22.9	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	ロール型パン 砂糖 じゃがいも ゼリー	サラダ油
30 (火)	ごはん 牛乳 肉団子 にらと春雨の炒めもの みそ汁	826 30.8 23.5	鶏肉 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん トマト にら	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ かんぴょう しいたけ	こめ 砂糖 かたくり粉	サラダ油 ごま

※6月の平均値・・・エネルギー 817kcal, たんぱく質 30.7g, 脂質 24.0g

※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824Kcal, たんぱく質30.5g, 脂質25.8g

※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。