



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
3 (月)	セルフハンバーガー 牛乳 レタス サマーシチュー オレンジ	775 34.8 26.7	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく オレンジ しょうが レタス	パン かたくり粉 砂糖 じゃがいも	豚脂 サラダ油
4 (火)	セルフかき揚げ丼 牛乳 ごまあえ さつま汁	846 25.1 26.0	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 春菊 こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ ねぎ 大根	米 小麦粉 砂糖 里芋	サラダ油 ごま
6 (木)	ポークカレー 牛乳 ゆで野菜 青じそドレッシング フローズンヨーグルト	928 25.6 23.8	豚肉 粉チーズ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
7 (金)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ にらと春雨の炒めもの みそ汁	873 32.1 28.6	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳	にら にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	米 砂糖	ごま油 サラダ油
10 (月)	ごはん 牛乳 豚キムチ炒め 春巻 豆腐とわかめのスープ	822 27.5 26.4	豚肉 豆腐	牛乳 こんぶ わかめ	にら にんじん トマト	キャベツ しょうが たまねぎ もやし 白菜 にんにく りんご	米 砂糖 かたくり粉 小麦粉	サラダ油
11 (火)	ごはん 牛乳 きゅうりのおかかあえ 焼き魚(あじのねぎみそ漬け) 豚肉とじゃがいもの煮つけ	889 37.2 18.0	アジ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり 梅 りんご たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油
12 (水)	シュガートースト 牛乳 ヨーグルト ビーフンカレーソテー キャベツのスープ	814 31.3 28.5	豚肉 ハム ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しいたけ	食パン 砂糖 ビーフン	マーガリン
13 (木)	ごはん 牛乳 厚焼卵 海藻サラダ 中華ドレッシング マーボー野菜炒め	857 30.8 27.6	豚肉 鶏肉 みそ 卵	牛乳 海そう	にんじん さやいんげん	なす たけのこ にんにく キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ	米 かたくり粉 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま油
14 (金)	【県民の日の献立】 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 いちごゼリー	854 33.9 27.1	豚肉 卵 みそ 豆乳	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 いちご	米 砂糖 水あめ	ごま サラダ油
17 (月)	セルフ魚ソーセージドック レタス 牛乳 ミネストローネスープ アセロラゼリー	795 28.4 25.7	魚肉ソーセージ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト	レタス たまねぎ セロリー アセロラ	パン マカロニ パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油
18 (火)	ごはん 牛乳 スタミナ焼き 磯辺和え みそ汁	819 37.2 26.5	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 焼きのり	にんじん ピーマン ほうれんそう 小松菜	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 砂糖	サラダ油
19 (水)	スパゲティツナトマトソース 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング いちごスティックケーキ	834 31.7 27.3	まぐろツナ ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ いちご にんにく えだまめ キャベツ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 米粉	オリーブ油 サラダ油
20 (木)	ごはん 牛乳 選択【豚肉入りコロッケ又はチキンカツ】 ポイルキャベツ ひじきと大豆の炒り煮 味つけのり	<small>選択給食 たよりを 見て下さい</small>	豚肉 鶏肉 卵 油揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき 味つけのり	にんじん	たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	サラダ油
21 (金)	手巻きずし(納豆・ツナマヨ・梅) 牛乳 いかと野菜の煮つけ ごまあえ	838 34.7 20.2	納豆 キハダマグロ イカ うずら卵	牛乳 焼きのり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ もやし 梅 しょうが りんご キャベツ たけのこ	こめ じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油
24 (月)	セルフ二色丼 牛乳 からしあえ みそ汁	883 39.5 29.7	卵 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 大根 ねぎ	米 砂糖	サラダ油 ごま
25 (火)	ナン 牛乳 キーマカレー ゆで野菜 和風ごましょうゆドレッシング アップルシャーベット	839 31.5 28.4	牛肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ キャベツ にんにく りんご セロリー しょうが	ナン	バター ごま
26 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ゆで野菜 ゆずドレッシング みそ汁	889 31.1 27.8	鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ ゆず たまねぎ	米 かたくり粉 じゃがいも	サラダ油
27 (木)	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	823 29.9 24.3	豚肉 みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 切干大根	米 砂糖	ごま サラダ油
28 (金)	ごはん 牛乳 モロフライ ポイルキャベツ 吉野汁	794 35.5 19.8	モロ 卵 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 大根	米 かたくり粉 小麦粉 パン粉 里芋	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34.2g, 脂質23.0g

※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月のお知らせ
5日(水) 体育祭
給食なし

体育祭が6日に順延に
なった場合、給食は予定
どおり実施します。



選択給食
20日(火) 豚肉入りコロッケ
または
チキンカツ