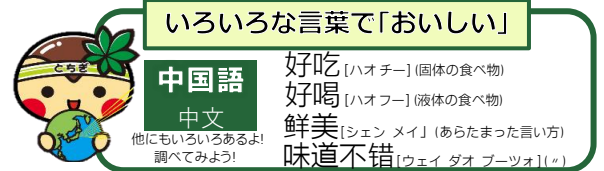


6月給食献立予定表

一条中学校 21回 (米飯16回,市産小麦パン4回,ナン1回)



日 曜	献 立 名	●●● 主 な 食 材 料 ●●●						栄養量
		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類 種実類	たんぱく質(g) 脂 質 (g) 塩 分 (g)
1 (木)	パン(マ-マレド) 牛乳 白身魚のトマトチ-ズ焼き ごぼうサラダ ポテトスープ	メルルーサ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ 小松菜	ごぼう もやし きゅうり たまねぎ コーン	パン じゃがいも マ-マレド 砂糖	ノイグ マヨネ-ズ ごま	809 37.9 26.3 2.9
2 (金)	五穀ごはん 牛乳 豚肉のしょうがいため さっぱりあえ 豆腐入りかきたま汁	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ しょうが キャベツ	米 黍 粟 アマランサス 大麦 片栗粉	ごま サラダ油 ごま油	792 33.9 22.9 2.5
5 (月)	麦入りごはん 牛乳 えびしゅうまい 切干大根のナムル 夏の塩肉じゃが	えび たら 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜 枝豆 トマト	切干大根 たまねぎ にんにく	米 大麦 小麦粉 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油	866 31.4 21.9 2.6
6 (火)	一条地域学校園 食育マナー月間メニュー 麦入りごはん 牛乳 さばの香辛焼き ゆで野菜(和風ドレッシング) みそけんちん汁 味付のり	さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり	にんじん 小松菜	キャベツ だいこん にんにく ごぼう コーン	米 大麦 砂糖 さといも	ごま油 サラダ油	803 36.2 23.4 2.6
7 (水)	歯と口の健康週間献立 麦入りごはん 牛乳 いかの松かさ焼き かむかむ豚汁 切干大根とほうれん草のポン酢あえ 歯と口の健康週間ゼリー	いか 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ 茎わかめ	ほうれん草 にんじん	切干大根 だいこん ねぎ ごぼう たけのこ りんご	米 大麦	ごま サラダ油	865 38.7 24.6 2.7
8 (木)	シュガートースト 牛乳 ポークビーンズ 海そうサラダ(中華ドレッシング) フローズンヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 チーズ 海そう ヨーグルト	にんじん 枝豆	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも グラニュー糖	マーガリン サラダ油 ごま ごま油	897 32.1 31.1 3.0
9 (金)	宇河地区大会							
12 (月)	麦入りごはん 牛乳 バサフライ おひたし 生あげの辛いいため	バサ(パンダナス) 生あげ かつおぶし 豚肉	牛乳	にんじん 万能ねぎ	キャベツ もやし しょうが えのきたけ	米 大麦 小麦粉 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	800 26.6 27.6 2.0
13 (火)	ツナトースト 牛乳 ゆで野菜(青じそドレッシング) ミートボールと野菜のカレー煮	ツナ 鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	パセリ 枝豆 にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	食パン じゃがいも 砂糖	ノイグ マヨネ-ズ サラダ油	827 30.5 32.5 3.0
14 (水)	高野豆腐ごはん(麦なし) 牛乳 いかのからあげ 磯辺あえ じゃがいものそぼろ煮	豚肉 いか 凍り豆腐 油あげ 鶏卵	牛乳 のり	にんじん 枝豆 小松菜	ごぼう キャベツ もやし しいたけ	米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油	800 38.3 25.5 2.8
15 (木)	県民の日献立《県政150周年》 麦入りごはん 牛乳 豚肉とかんぴょうのいためもの もやしとにらのごまあえ ゆばのみそ汁 県民の日ゼリー	豚肉 ゆば みそ	牛乳	にら にんじん ほうれん草	かんぴょう ねぎ にんにく もやし かぶ いちご	米 大麦 砂糖	サラダ油 ごま	805 35.8 21.8 2.4
16 (金)	麦入りごはん 牛乳 あじのねぎ塩焼き 春雨とにらのいため物 どさんこ汁	豚肉 鶏卵 あじ みそ	牛乳 わかめ	にら にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく しょうが しいたけ	米 はるさめ 大麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油 バター	803 36.2 22.4 2.3
19 (月)	麦入りごはん 牛乳 じゃこカツ チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁	すけそうだら あじ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ のり 茎わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ にんにく もやし ねぎ	米 大麦 小麦粉	サラダ油 ごま ごま油	802 22.3 22.5 2.6
20 (火)	麦入りごはん セルフビビンバ丼 牛乳 豆腐の中華スープ 冷凍みかん	牛肉 鶏卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	切干大根 にんにく 大豆もやし ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	847 33.0 25.5 2.8
21 (水)	一条地域学校園 おはなし給食「ノラネコぐんだんパンこうじょう」 セルフコロッケパン(ホイルキャベツ) 牛乳 おさかなスープ ドーナツ	豚肉 かまぼこ ツナ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく コーン	パン じゃがいも 小麦粉	サラダ油	886 27.9 34.5 3.0
22 (木)	麦入りごはん 牛乳 いわしの梅しょうゆ煮 おひたし 豚肉とごぼうの煮物	いわし 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう しょうが 梅	米 大麦 砂糖	サラダ油	803 34.4 22.3 2.2
23 (金)	麦入りごはん セルフ豚バラねぎ塩丼 牛乳 フォー 豆乳ココアプリン	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	ねぎ もやし しょうが にんにく たまねぎ レモン	米 大麦 片栗粉 クイッキティオ	ごま油	838 26.8 27.8 2.1
26 (月)	麦なしごはん 牛乳 にらまんじゅう 大豆もやしのキムチあえ トックスープ 梅ゼリー	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	大豆もやし もやし ねぎ しいたけ はくさい 梅	米 小麦粉 トック 砂糖	ごま油	790 29.4 18.1 2.9
27 (火)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のみそチーズ焼き 塩こんぶあえ ひじきと大豆の煮もの	鶏肉 みそ 大豆 油あげ さつまあげ	牛乳 チーズ こんぶ ひじき	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり レモン	米 大麦 ざらめ糖	ノイグ マヨネ-ズ	851 40.9 26.7 2.5
28 (水)	麦入りごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそいため パンサンスウ メロン	豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ねぎ もやし しいたけ メロン	米 はるさめ 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	803 28.2 23.4 2.1
29 (木)	ナン 大豆ミート入り キーマカレー 牛乳 ゆで野菜(中華ドレッシング) ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ にんにく セロリ しょうが キャベツ	ナン 小麦粉	バター ごま	831 34.2 23.1 3.0
30 (金)	麦なしごはん 牛乳 ちくわの二色あげ 大根おろし 生あげと野菜の煮つけ	ちくわ 鶏卵 生あげ 豚肉	牛乳 青のり	にんじん 枝豆	だいこん たまねぎ たけのこ しいたけ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	サラダ油	842 30.2 23.9 2.5
中学生1食分の目安量		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	食塩g	給食用のランチョンマットを忘れずに!! 洗濯をして清潔に保とう!		
今月の平均		830	27~41.5	18.4~27.6	2.5未満	(大判ハンカチやバンダナなどでも構いません)		
		827	32.6	25.2	2.5			

給食用のランチョンマットを忘れずに!! 洗濯をして清潔に保とう!
(大判ハンカチやバンダナなどでも構いません)

※ 都合により献立を変更することがあります