

6月 給食献立予定表 若松原中学校【5/27版】

食中毒について理解をし
衛生的な食習慣を身に
付けよう！



日(曜)	献立名		主な材料				栄養価					
			*1体の組織になる食品群		*2体の調子を整える食品群		*3エネルギーのもとになる食品群		エネルギー(kcal)	脂 質(g)		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆腐	2群 牛乳・乳製品	3群 黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・粉類	6群 油脂			たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1(月)	赤飯	牛乳	いか 油揚げ	牛乳	ほうれん草	ごぼう しめじ いちご レモン	もち米 小麦粉 砂糖	ごま サラダ油	788	19.5	2.8	
2(火)	麦入りご飯	牛乳	牛肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ かんぴよう まいたけ マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター	894	26.8	2.8	
3(水)	揚げパン	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー アスパラガス	たまねぎ セロリ キャベツ レモン	パン グラニュー糖 じゃがいも	サラダ油 ココア	854	29.3	2.2	
4(木)	麦入りご飯	牛乳	さば 牛肉	牛乳	にんじん	切干大根 にんにく ごぼう しょうが	米 麦 砂糖	ごま油 サラダ油	831	24.0	2.0	
5(金)	麦入りご飯	牛乳	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	だいこん	米 麦 里芋 砂糖	サラダ油	891	20.2	2.3	
8(月)	麦入りご飯	牛乳	豚肉と宮野菜のため 春野菜みそ汁 ミルクプリンいちごソース	豚肉 牛乳	アスパラガス トマト にら	たまねぎ かんぴよう にんにく キャベツ いちご	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま	807	19.0	2.0	
9(火)	麦入りご飯	牛乳	揚げポークシュウマイ(3個) 春雨中華スープ	豚肉 ハム 鶏卵	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ	米 麦 小麦 春雨 砂糖	サラダ油 ごま油	847	26.4	1.8
10(水)	スパゲティ	牛乳	ミートソース 揚げ野菜 セノビーゼリー	牛肉 豚肉	粉チーズ 牛乳	にんじん トマト いんげん	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく	スパゲティ じゃがいも 砂糖	卵・オイル サラダ油 マーガリン	879	29.6	2.5
11(木)	麦入りご飯	牛乳	いわしのごまみそ煮 豚肉と野菜のうま煮	いわし 豚肉	牛乳 のり	さいいんげん たまねぎ しょうが しょうが しいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま サラダ油	815	20.8	1.8	
12(金)	米粉パン	牛乳	セルフブルコギサンド サマーシチュー ピーチンポート	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら トマト	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しいたけ もも	米粉パン じゃがいも 砂糖	ごま油 サラダ油	813	29.6	3.0
15(月)	麦入りご飯	牛乳	豚肉のみそ漬け焼き にらたま汁 県民の日ゼリー	豚肉 鶏卵 豆腐	牛乳	にら かんぴよう しょうが いちご	米 麦 砂糖	サラダ油	831	20.3	2.4	
16(火)	麦入りご飯	牛乳	ハンバーグ(ケチャップソース) みそ汁	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜	たまねぎ じゃがいも 砂糖	米 麦 砂糖	812	20.2	2.0	
17(水)	ごまパン	牛乳	エビカツサンド ポテトスープ アセロラゼリー	えび ベーコン	牛乳	にんじん さいいんげん	たまねぎ アセロラ	パン 小麦粉 じゃがいも	ごま サラダ油	799	26.6	3.0
18(木)	麦入りご飯	牛乳	セルフ二色丼 みそ汁 ヨーグルト	鶏卵 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜	たまねぎ しょうが	米 麦 砂糖	サラダ油	882	25.6	2.3
19(金)	五穀ご飯	牛乳	チキンカレー 温野菜サラダ(おろしドレッシング) ミニフィッシュ	鶏肉	脱脂粉乳 牛乳 小魚 粉チーズ	にんじん ブロッコリー キャベツ	米 麦 きび アマランサス じゃがいも	ごま サラダ油	861	21.9	2.6	
22(月)	麦入りご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが もやし たまねぎ キャベツ	米 麦 片栗粉	サラダ油 ごま	886	34.0	2.1
23(火)	麦入りご飯	牛乳	モロの和風マリネ 生揚げと野菜の煮つけ	モロ 生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	804	21.6	1.8
24(水)	シュガーtoast	牛乳	ミートボールと野菜のカレー煮 豆乳アイス	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ	食パン グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油	866	28.9	2.6
25(木)	発芽玄米ご飯	牛乳	セルフビビンバ丼 キムチスープ	牛肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	切干大根 白菜 にんにく 大豆もやし キャベツ もやし	米 発芽玄米 春雨 砂糖	ごま油 ごま	792	23.6	3.0
26(金)	メキシカンライス	牛乳	オムレツ ミネストローネスープ(ミックスビーンズ)	鶏肉 鶏卵 いか ベーコン	牛乳	にんじん にんじん トマト	たまねぎ セロリ マッシュルーム	米 麦 じゃがいも マカロニ	バター	832	25.5	2.9
29(月)	麦入りご飯	牛乳	あじフライ みそけんちん汁 わかめぱっぱ	あじ 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう	米 麦 パン粉 じゃがいも	ごま サラダ油	822	23.3	2.8
30(火)	高野豆腐ごはん	牛乳	冷奴 道産子汁	豚肉 高野豆腐 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	もやし ねぎ にんにく しいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	790	23.3	3.0

※価格変動等により 多少献立変更があるかもしれません

中学生一人一回当たりの
学校給食摂取基準

830kcal
摂取エネルギー
全体の13~20%

摂取エネルギー
全体の20~30%
2.5g未満

今月の平均

836
31.8
(15.2%)

24.5
(26.4%)
2.4