

令和4年

6月献立表

中村中学校

実施日	主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量						
	日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	○		チキンカレー 糸寒天サラダ	とり肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳 寒天	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米ぬか油 バター	811	12.8	28.5	3.3
2	木	○		ご飯 油淋鶏 小松菜とひじきのナムル きくらげ入りスープ	とり肉 豚肉	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ コーン きくらげ えのきたけ 白菜	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	大豆油 ごま油 白ごま 米ぬか油	819	15.1	30.4	3.4
3	金	○		ご飯 ししやものみりん焼き かみかみサラダ みそけんちん汁	いか とり肉 豆腐 みそ	牛乳 子持ちししやも	にんじん	きゅうり 大根 もやし ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋	白ごま 米ぬか油	693	17.9	26.8	2.4
6	月	○		あんかけ焼きそば ニラともやしのスープ 果物(小玉すいか)	豚肉 えび うずら卵 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ にはら	にんにく 生姜 白菜 たけのこ たまねぎ きくらげ スイカ 干しいたけ もやし	中華めん 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	707	20.9	26.2	3.6
7	火	○		ご飯 じゃがいもと生揚げの煮物 キャベツのおかか炒め のりのつくだ煮	とり肉 厚揚げ 油揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 干しいたけ キャベツ もやし	米 大麦 こんにやく じゃが芋 砂糖	米ぬか油	716	15.1	27.4	2.4
8	水	○		回鍋肉丼 大豆もやしのナムル みかんゼリー	豚肉 みそ	牛乳 アガー	にんじん ビーマン 赤ビーマン ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ みかん缶 オレンジジュース	米 あわ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 ごま	794	14.9	24.3	2.7
9	木	○		ピザトースト マスタードサラダ ABCスープ	ハム ベーコン とり肉	チーズ 牛乳	トマトピューレ ビーマン 赤ビーマン にんじん 小松菜	にんにく エリンギ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン はちみつ じゃが芋 マカロニ	米ぬか油	735	19.0	42.2	5.1
10	金	○		ごまわかめご飯 いわしの生姜煮 豚汁	いわし 豚肉 豆腐 みそ	わかめご飯の素 牛乳	にんじん	生姜 ねぎ ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 こんにやく	白ごま 米ぬか油	720	16.4	28.8	3.5
13	月	○		新しょうがご飯 鮭の幽庵焼き ひじきと根菜の炒め煮 なめこのみそ汁	豚ひき肉 かつお節 油揚げ 鮭 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん 小松菜	生姜 ゆず ごぼう れんこん 大根 なめこ ねぎ	米 大麦 こんにやく 砂糖	米ぬか油	741	20.7	25.7	3.1
14	火	○		高野豆腐の卵とじ丼 キャベツとちくわの炒め物 えのきのあっさり汁	豚ひき肉 高野豆腐 卵 竹輪 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリーンピース 大根 キャベツ えのきたけ	米 大麦 こんにやく 砂糖	米ぬか油	786	18.5	30.3	3.5

15(水)・16(木)は、定期考査のため給食はありません。

17	金	○		揚げパン(白ごまきなこ) ポトフ お菓子な目玉焼き	きな粉 とり肉 ウインナー 大豆	寒天 牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ 桃缶	米粉パン 砂糖 じゃが芋	大豆油 白すりごま 米ぬか油	795	16.3	36.8	2.6
20	月	○		ご飯 ツナ入り卵焼き 筑前煮 チンゲン菜のすまし汁	まぐろ缶 卵 とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	生姜 たまねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん たけのこ しめじ もやし	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油 ごま油	709	16.4	24.8	2.8
21	火	○		ご飯 サバのサクサク揚げ キャベツの生姜醤油和え 厚揚げと大根のみそ汁	さば 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ 大根 えのきたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖	大豆油	773	17.0	32.3	2.9
22	水	○		ブルコギ丼 豆腐とわかめのスープ 果物(メロン)	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく たけのこ ねぎ メロン	米 大麦 あわ しらたき 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	792	14.9	29.9	3.2
23	木	○		ご飯 野菜と鶏肉のうま煮 枝豆とひじきの炒め物 にんじんふりかけ	とり肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき しらす干し	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 たけのこ 干しいたけ 枝豆	米 大麦 こんにやく 砂糖	米ぬか油 ごま油	730	15.3	30.0	3.2
24	金	○		ハヤシライス 小松菜とベーコンのソテー 果物(さくらんぼ 2個)	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム 生姜 グリーンピース キャベツ さくらんぼ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ	米ぬか油 バター	804	13.0	28.4	3.3
27	月	○		こぎつねご飯 さわらのごまつけ焼き 小松菜のおかか炒め 具汁	とり肉 油揚げ さわら かつお節 大豆 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	コーン グリンピース 生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油 白ごま	758	19.9	32.7	3.4
28	火	○		豆腐と豚肉のあんかけ丼 トックと卵のスープ	豚肉 豆腐 とり肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ	米 あわ 砂糖 片栗粉 トック	米ぬか油 ごま油	803	16.4	26.5	3.9
29	水	○		練馬スパゲティ ジャーマンポテト	まぐろ缶 ベーコン	のり 牛乳	さやいんげん パセリ粉	大根 にんにく たまねぎ	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	717	16.8	33.3	2.9
30	木	○		ご飯 鶏のバレーソースかけ ほうれん草のナムル 生揚げの中華スープ	とり肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ りんご もやし 白菜	米 大麦 砂糖	ごま油 白ごま 米ぬか油	729	18.0	31.6	3.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	757	16.7	29.9	3.2	376	116	3.1	253	0.33	0.50	17	7.3

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。