令和5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 1群	2群	おもに体の調子を整える 3群	4群	おもにエネルギーとなる 5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	ナン　キーマカレー タンドリーチキン コールスローサラダ みかん入り牛乳プリン　月初めはカレーの日	豚ひき肉 レンズ豆 とり肉	牛乳 ヨーグルト アガー	にんじん トマト缶 トマトピューレ	生姜 にんにく たまねぎ セロリー りんご缶 キャベツ コーン みかん缶	ナン 砂糖	米ぬか油	795	21.3	40.3	2.9
2	金	○	新しょうがご飯 さわらの香味焼き キャベツの塩昆布和え 沢煮椀	豚ひき肉 かつお節 油揚げ さわら とり肉	牛乳 塩昆布	小松菜 にんじん	生姜 にんにく もやし キャベツ 干ししいたけ 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油 ごま油 白ごま	780	20.1	34.0	2.6
5	月	○	七穀米　焼きししゃも かみかみサラダ みそけんちん汁　歯と口の健康週間	さきいか とり肉 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん	きゅうり 大根 もやし ごぼう ねぎ	米 五穀米 砂糖 こんにゃく 里芋	米ぬか油	688	17.2	27.1	2.5
6	火	○	スパゲティミートソース もやしとｺｰﾝのｿﾃｰ チーズケーキ	大豆 豚ひき肉 卵	牛乳 クリームチーズ クリーム	にんじん トマトピューレ パセリ粉 ほうれん草	にんにく 生姜 たまねぎ もやし コーン レモン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	米ぬか油	856	15.4	34.3	2.9
7	水	○	回鍋肉丼　パリパリサラダ ねりまるキャベツ一斉使用日	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり	米 あわ 砂糖 片栗粉 ワンタンの皮 はちみつ	米ぬか油 ごま油 油	782	14.5	25.8	2.4
8	木	○	ご飯　じゃがいもと生揚げの煮物 キャベツの梅和え 手作りなめたけ	とり肉 厚揚げ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 干ししいたけ キャベツ もやし 練り梅 えのきたけ	米 大麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖	米ぬか油 ごま油	708	15.2	26.4	2.1
9	金	○	ひじきご飯　いわしの生姜煮 豚汁　入梅	豚肩 大豆 いわし 豚肉 豆腐 みそ	ひじき 牛乳	にんじん	干ししいたけ 生姜 ねぎ ごぼう 大根	米 大麦 こんにゃく 砂糖 里芋	米ぬか油	809	18.5	33.9	3.4
12	月	○	高野豆腐のそぼろ丼 ひじきとツナの和え物 せんべい汁	鶏ひき肉 高野豆腐 まぐろ缶 みそ とり肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ 干ししいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ コーン 大根 白菜	米 大麦 しらたき 砂糖 南部せんべい	米ぬか油 ごま油 白すりごま	753	15.2	27.5	3.4
13	火	○	ご飯　酢鶏 かきたま汁	とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ 干ししいたけ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 米ぬか油	778	15.2	31.1	2.5
16	金	○	みそラーメン　切り干しナムル	みそ 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ コーン 切干大根 きゅうり	中華めん 砂糖	米ぬか油 ラード ごま油 白ごま	681	16.7	33.6	4.2
19	月	○	他人丼　ちくわ入りきんぴら 小松菜のすまし汁	豚肉 かまぼこ 卵 竹輪 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干ししいたけ グリンピース ごぼう れんこん えのきたけ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく 片栗粉	ごま油	783	17.2	24.8	4.3
20	火	○	ミルクパン　チリコンカン カリカリポテト入りツナサラダ	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 パセリ粉 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ レモン	ミルクパン じゃが芋 砂糖	米ぬか油 大豆油	749	17.8	37.0	3.0
21	水	○	ご飯　鮭の幽庵焼き 三色からし和え 芋団子汁	鮭 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ゆず もやし 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油	714	19.7	21.4	2.7
22	木	○	ご飯　ひきずり キャベツの甘みそがけ じゃこふりかけ	とり肉 かまぼこ 焼き豆腐 みそ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん 小松菜	白菜 干ししいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 こんにゃく 砂糖 焼きふ	米ぬか油 ごま油 白ごま	736	18.2	26.5	2.8
23	金	○	ご飯　イカのチリソース ほうれん草のナムル 生揚げの中華スープ	いか　とり肉 厚揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ もやし たまねぎ 白菜	米 大麦 片栗粉 砂糖	大豆油 米ぬか油 ごま油 白ごま	725	18.5	25.3	2.7
26	月	○	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ビーフンの中華炒め	豚肉 豆腐	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 キャベツ もやし	米 あわ 砂糖 片栗粉 ビーフン	米ぬか油 ごま油	803	16.4	29.0	2.5
27	火	○	ハヤシライス 小松菜とベーコンのソテー 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 生姜 たまね ぎマッシュルーム グリ ンピース キャベツ コーンさくらんぼ	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ	米ぬか油 バター	781	13.2	29.3	3.2
28	水	○	ご飯　さばのみそ煮 もやしの磯和え 田舎汁	さば みそ 厚揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	生姜 ねぎ もやし ごぼう 大根 白菜 しめじ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 米ぬか油	774	18.2	31.6	3.1
29	木	○	チャーハン 小松菜とひじきのナムル 肉団子入りスープ	豚肉 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉	牛乳 ひじき	ピーマン 小松菜 にんじん	干ししいたけ ねぎ キャベツ にんにく 生姜 白菜 きくらげ	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 米ぬか油 白ごま	798	14.3	37.1	2.6
30	金	○	ご飯　鶏肉のにんにく味噌焼き もやしのごま酢和え 具だくさんすまし汁	とり肉 みそ 豚肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ もやし ごぼう 大根	米 大麦 砂糖	白ごま 米ぬか油	728	17.4	28.8	2.4

※　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	761	17.0	30.4	2.9	379	117	3.3	266	0.36	0.53	16	7.0

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。