

令和元年

6月献立表

光が丘第二中学校

実施日	曜日	飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
3	月	牛乳	わかめご飯 春巻き コーンスープ	ワカメ 牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	米 薄力粉 春巻きの皮 春雨 でん粉 米油 ゴマ油 揚げ油	にんにく 生姜 タケノコ 人参 干椎茸 キャベツ 玉ネギ コーン	828	13.3	28.5	4.4	
4	火	牛乳	大豆入り昆布ご飯 ししゃものカレー焼 じゃが芋と生揚げの味噌汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 切昆布 大豆 油揚げ 生揚げ 味噌	米 もち米 米油 砂糖 薄力粉 じゃが芋	干椎茸 人参 小松菜 ネギ	796	18.9	32.7	4.2	
5	水	牛乳	麻婆豆腐焼きそば 中華サラダ	牛乳 豚挽肉 ハム 味噌 豆腐	中華麺 米油 砂糖 でん粉 春雨 ゴマ油 ゴマ	にんにく 生姜 干し椎茸 人参 ニラ ネギ 胡瓜 もやし	889	16.7	26.9	4.8	
6	木	牛乳	グリーンピースご飯 きのこの卵焼き 里芋とごぼうの味噌汁、メロン	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ 味噌	米 もち米 米油 里芋	グリーンピース(生) 人参 玉ネギ エノキ茸 干椎茸 しめじ ゴボウ 小松菜 ネギ メロン	749	15.5	24.5	3.8	
7	金	牛乳	ココア揚げパン ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ねじりパン 砂糖 米油 揚げ油 じゃが芋	玉ネギ 人参 キャベツ 小松菜 コーン トマトピューレ	764	15.4	34.0	3.1	
10	月	牛乳	ご飯 韓国風肉じゃが バリバリサラダ	牛乳 鶏肉	米 ワンタンの皮 ごんにやく じゃが芋 砂糖 米油 ゴマ油 揚げ油	にんにく 生姜 玉ネギ 人参 いんげん 大根 胡瓜	789	11.7	20.6	2.2	
11	火	牛乳	小梅ご飯 鰯の蒲焼き 五目みそ汁、あじさいゼリー	牛乳 しらす干し 鰯 油揚げ 味噌 ワカメ 粉寒天	米 薄力粉 でん粉 砂糖 米油 ゴマ 乳酸菌飲料	梅塩漬 生姜 玉ネギ ナス 南瓜 しめじ いんげん ぶどうジュース	816	14.9	27.6	3.6	
12	水	牛乳	ご飯、海苔の佃煮 肉豆腐 キャベツのおかか和え	牛乳 豚肉 なた豆腐 糸削り 海苔	米 焼き麩 糸こんにやく 砂糖 米油	玉ネギ ネギ 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ	795	17.8	21.7	3.1	
13	木	牛乳	食パン、パインクリーム 鶏肉のバーベキューソース イタリアンスープ	牛乳 粉チーズ 鶏肉 ベーコン 鶏卵	食パン 砂糖 くる粉 じゃが芋 バター 米油	パイン缶 パインジュース りんご レモン にんにく ネギ 人参 玉ネギ コーン 小松菜	758	17.0	35.6	4.0	
14	金	牛乳	ピビンバ チョレギサラダ わかめスープ	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 カットわかめ 刻み海苔	米 砂糖 でん粉 米油 ゴマ油 ゴマ	生姜 ぜんまい 人参 もやし ほうれん草 にんにく 大根 胡瓜 玉ネギ ネギ タケノコ りんご	736	16.3	29.7	3.2	
17	月	牛乳	チキンライス ペイザンヌスープ ココアムース	牛乳 調理用乳 生クリーム 鶏肉 ベーコン アガー	米 じゃが芋 砂糖 米油 バター	トマトジュース 人参 玉ネギ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ かぶ	845	11.6	34.9	3.3	
18	火	牛乳	菜めし 鶏肉とコーンの揚げ煮 味噌ドレサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 味噌	米 じゃが芋 でん粉 砂糖 ゴマ 揚げ油 米油 ゴマ油	野沢菜漬 生姜 にんにく 玉ネギ 人参 コーン いんげん かぶ 小松菜	890	12.9	29.1	2.8	
19	水	牛乳	練馬キャベツの回鍋肉丼 木くらげのスープ さくらんぼ	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 でん粉 砂糖 米油 ゴマ油	にんにく 生姜 キャベツ 人参 ピーマン ネギ 玉ネギ 干椎茸 もやし 木くらげ さくらんぼ	814	15.4	24.3	4.1	
20	木	牛乳	おろしツナズバゲティ ビーンズサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 調理用乳 ツナ 鶏卵 刻み海苔 ひよこ豆	スバゲティ 薄力粉 砂糖 オリーブ油 米油 バター	大根 キャベツ 玉ネギ ブロッコリー 人参 りんご ブルーベリー	930	13.9	30.7	3.5	
21	金	牛乳	ご飯 白身魚のねぎソース 野菜の磯辺和え、五目汁	牛乳 タラ 豚肉 大豆 豆腐 味噌 刻み海苔	米 じゃが芋 砂糖 米油 ゴマ	生姜 ネギ にんにく 赤ピーマン 人参 ゴボウ 大根 小松菜 もやし	720	19.4	19.4	4.2	
24	月	牛乳	ゆかりご飯 じゃが芋と凍豆腐の旨煮 和風サラダ	牛乳 豚肉 凍豆腐 糸削り	米 じゃが芋 コンニャク 砂糖 米油	玉ネギ 人参 いんげん 水菜 大根	776	13.8	23.4	3.1	
25	火	牛乳	カレーライス もやしのサラダ	牛乳 豚肉	米 薄力粉 砂糖 じゃが芋 米油 バター ゴマ油 ゴマ	にんにく 生姜 玉ネギ 人参 トマトピューレー りんご 福神漬 もやし 胡瓜	871	12.4	24.0	3.4	
26	水	期末考査									
27	木	期末考査									
28	金	牛乳	えびグラハン フレンチサラダ トマトスープ	牛乳 調理用乳 ピザチーズ むきエビ 鶏肉 ベーコン	ミルクパン 薄力粉 砂糖 米油 バター	玉ネギ マッシュルーム トマト しめじ ナス アスパラガス トマト キャベツ 胡瓜 人参 コーン りんご	820	15.2	42.4	5.0	

※ 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18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	810	15.1	28.4	3.7	386	126	3.0	319	0.47	0.60	41	6.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5g以上