令和5年　　6月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日	曜	飲料	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	木	牛乳	フレンチトースト ポークビーンズ グリーンフレンチサラダ	牛乳 卵 豚ひき肉 大豆	食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋	玉ねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ ブロッコリー コーン	761	16.7	39.3
2	金	牛乳	カツカレー カントリーサラダ 紅白ゼリー	鶏肉 卵 豚肉 牛乳 寒天	米 押麦 油 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋 バター コーンフレーク はちみつ 砂糖 カルピス アセロラジュース	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン ごぼう	960	14.9	27.9
5	月	牛乳	わかめご飯 春巻き 中華風コーンスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 春巻きの皮 米油 春雨 片栗粉 ごま油 小麦粉 油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干ししいたけ キャベツ コーン ねぎ 小松菜	784	15.1	27.6
6	火	牛乳	ご飯 しそひじきふりかけ 五目旨煮 かみかみサラダ	牛乳 ひじき かつお節 鶏肉 さつま揚げ うずら卵 ちりめんじゃこ	米 黒ごま 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油 白すりごま	ごぼう れんこん にんじん 干ししいたけ さやいんげん 切干大根 もやし きゅうり	765	15.4	28.0
7	水	牛乳	練馬キャベツの回鍋肉丼 五目野菜スープ 果物(さくらんぼ)	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ 干ししいたけ 玉ねぎ もやし にら さくらんぼ	789	17.0	26.1
8	木	牛乳	ジャージャー麺 春雨の中華和え フルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳 わかめ 寒天	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 米油 白ごま みずあめ	もやし きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干ししいたけ にんじん キャベツ みかん缶 パインアップル缶 桃缶	851	14.9	25.7
9	金	牛乳	ご飯 いわしの蒲焼き 梅ドレッシングサラダ 五目味噌汁	牛乳 いわし 油揚げ みそ わかめ	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 米油	生姜 キャベツ きゅうり にんじん もやし 練り梅 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ 小松菜	822	16.6	32.3
12	月	牛乳	食パン パインクリーム 鶏肉のバーベキューソース ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	食パン グラニュー糖 でん粉 バター 砂糖 米油 マカロニ オリーブ油	パインアップル缶 パインアップルジュース にんにく りんご レモン ねぎ 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	724	18.7	39.8
13	火	牛乳	グリンピースごはん 擬製豆腐 豚汁 果物（メロン）	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 豚肉 厚揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋	グリンピース にんじん 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 メロン	824	17.0	32.2
14	水	牛乳	磯おこわ いかのかりんとう揚げ 生揚げと野菜の味噌汁	油揚げ 貝柱 あさり ひじき 昆布 大豆 牛乳 いか 厚揚げ みそ わかめ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 油 白ごま じゃが芋	にんじん 生姜 玉ねぎ ねぎ	795	18.5	25.4
15	木	牛乳	キムチチャーハン トック チョレギサラダ	焼き豚 牛乳 鶏肉 卵 のり	米 米油 砂糖 白ごま ごま油 トック	にんじん ねぎ キムチ にんにく 生姜 干ししいたけ 玉ねぎ たけのこ 大根 とうな きゅうり もやし キャベツ りんご	740	15.2	31.5
16	金	牛乳	ご飯 豆あじの唐揚げ 野菜と竹輪の金平 肉団子入りみそ汁	牛乳 あじ 竹輪 鶏ひき肉 みそ	米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖	生姜 にんにく ごぼう にんじん れんこん 大根 ねぎ キャベツ もやし 小松菜	770	18.0	30.7
19	月	牛乳	ご飯 おろしハンバーグ 呉汁 キャベツの甘味噌かけ	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆 みそ	米 パン粉 砂糖 米油 ごま油	玉ねぎ 大根 にんじん 白菜 小松菜 ねぎ キャベツ	815	17.6	31.4
20	火	牛乳	ご飯 さばの味噌煮 沢煮椀 ごま和え	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 白すりごま	生姜 大根 白菜 にんじん ごぼう たけのこ ねぎ 小松菜 もやし	778	17.9	29.5
21	水	期末考査							
22	木	期末考査							
23	金	牛乳	ビビンバ ワカメスープ	豚ひき肉 卵 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 米油 春雨 砂糖 ごま油	生姜 にんにく ぜんまい にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ たけのこ ねぎ	647	16.2	32.3
26	月	牛乳	奄美の鶏飯 キャベツのおかか和え 大学芋	鶏肉 卵 牛乳 かつお節	米 米油 砂糖 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	干ししいたけ つぼ漬け 葉ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	732	13.9	23.2
27	火	牛乳	コーンピラフ ハムと卵のキッシュ マカロニスープ	鶏肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン	米 米油 バター じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ パセリ粉	836	15.9	39.1
28	水	牛乳	豆腐と豚肉のあんかけ丼 ワンタンスープ	豚肉 豆腐 牛乳 鶏肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	生姜 にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん たけのこ 白菜 干ししいたけ にら もやし	762	16.5	26.0
29	木	牛乳	ごはん 肉豆腐 和風サラダ	牛乳 豚肉 なると 豆腐 のり ちりめんじゃこ	米 米油 こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 もやし	776	17.8	28.3
30	金	牛乳	衣笠うどん 大豆と野菜のかき揚げ	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 大豆 いか 桜えび	うどん 片栗粉 米粉 油	生姜 玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 ごぼう さやいんげん	822	18.3	39.0

※ 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	788	16.6	30.7	3.4	381	118	3.2	284	0.35	0.54	19	6.8
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上