令和7年 **6 月 献 立 表** 豊玉中学校

実施日			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)
日	曜	牛乳								
3	火	○	**プルコギ丼** **広東スープ**	豚肉 牛乳 豆腐	米 大麦 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ もやし にんじん にら りんご たけのこ 白菜 ねぎ チンゲンサイ	701	16.7	28.0	2.1
4	水	○	**食パン　手作りりんごジャム** **練馬キャベツたっぷりポトフ** **マカロニサラダ**	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー	食パン 砂糖 じゃが芋 コーンスターチ 米油 マカロニ 米ぬか油	りんご缶 りんごジュース 生姜 ねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	720	15.2	34.6	2.7
5	木	○	**麦ご飯** **厚揚げ入り豚キムチ** **たまごとわかめのスープ**	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 卵 わかめ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく キムチ たまねぎ にんじん もやし ねぎ にら 生姜 えのきたけ	816	19.3	32.8	3.2
6	金	○	**あじさいご飯** **いわしの梅煮** **三色和え　野菜と鶏肉のみそ汁**	牛乳 いわし とり肉 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖	たくあん カリカリ梅刻み 梅干し 生姜 もやし にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ ねぎ	731	17.9	23.3	3.4
9	月	○	**豆わかご飯** **かみかみつくね** **かみかみサラダ　根菜汁**	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 鶏ひき肉 卵 油揚げ ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 大麦 米油 片栗粉 砂糖 ごま油 白すりごま こんにゃく じゃが芋	ごぼう 生姜 切干大根 もやし きゅうり 大根 にんじん ねぎ	793	18.2	27.9	3.2
10	火	○	**ベーコンとほうれん草のクリームスパゲティ** **じゃがいも入りフレンチサラダ**	ベーコン 牛乳 チーズ 生クリーム	スパゲティ 米油 バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖	生姜 ねぎ にんにく たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン	784	14.2	38.1	2.6
11	水	○	**麦ご飯** **あじフライ** **おかか和え　なすと厚揚げのみそ汁**	牛乳 あじ かつお節 厚揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 パン粉 米油	もやし 小松菜 にんじん たまねぎ なす ねぎ	755	18.7	24.3	3.2
12	木	○	**塩豚丼** **沢煮椀** **ぶどうゼリー**	豚肉 牛乳 油揚げ 寒天	米 大麦 米油 ごま油 片栗粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん もやし こねぎ ごぼう 大根 干ししいたけ 小松菜 ぶどうジュース	755	14.7	26.2	2.3
13	金	○	**小松菜のチャーハン** **卵焼きの甘酢あんかけ** **中華スープ**	豚肉 牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉 豆腐	米 大麦 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 たけのこ にら 干ししいたけ チンゲンサイ	783	18.0	33.7	2.8
16	月	○	**ガパオライス** **わかめスープ** **ピリ辛和え**	鶏ひき肉 大豆 牛乳 わかめ 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン 生姜 ねぎ もやし 小松菜	735	17.4	27.4	2.6
17	火	○	**かつお飯（高知県）** **生揚げの吹き寄せ** **キャベツともやしのごま和え**	かつお 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃくじゃが芋 白すりごま	生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ さやいんげん キャベツ もやし	775	18.7	27.3	2.9
18	水	○	**他人丼** **すまし汁** **華風きゅうり**	豚肉 卵 牛乳 豆腐	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 焼きふ ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ 干ししいたけ グリンピース 小松菜 きゅうり	721	18.3	25.1	3.1
19	木	○	**きつねうどん** **青のりポテト** **塩もみ**	豚肉 油揚げ 牛乳 青のり	うどん 米油 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 生姜	723	17.1	31.6	2.8
20	金	○	**麦ご飯　鮭の照り焼き** **五目きんぴら** **キャベツのみそ汁**	牛乳 鮭 豚肉 ひじき 刻み昆布 油揚げ みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく ごま油 白ごま	生姜 ごぼう にんじん れんこん 干ししいたけ さやいんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	723	21.4	23.7	3.0
23	月	○	**黒砂糖パン** **ペンネのミートソースグラタン** **野菜のスープ**	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 チーズ とり肉	黒砂糖パン マカロニ 米油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ粉 ねぎ 生姜 セロリー キャベツ	762	17.1	35.4	3.4
24	火	○	**麦ご飯　ちりめんふりかけ** **仙台肉じゃが** **からし和え**	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉	米 大麦 白ごま 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく 油麩 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ 干ししいたけ さやいんげん 白菜 もやし 小松菜	740	16.0	22.7	2.7
25	水	○	**ご飯** **豆腐の真砂揚げ** **キャベツの塩昆布和え　畑汁**	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 卵 塩昆布 みそ	米 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 米ぬか油 じゃが芋	にんじん ねぎ 干ししいたけ キャベツ きゅうり ごぼう 大根 小松菜	745	15.6	27.1	2.5
26	木	○	**ハッシュドポーク** **ビーンズサラダ** **果物（さくらんぼ）**	豚肉 牛乳 大豆	米 大麦 米油 小麦粉 砂糖 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ねぎ トマトピューレ キャベツ グリンピース きゅうり さくらんぼ	751	12.8	28.3	2.5
27	金	○	**麦ご飯　魚のみそだれ** **野菜の磯香和え** **けんちん汁**	牛乳 さば みそ のり 豆腐 油揚げ	米 大麦 片栗粉 砂糖 ごま油 米油 こんにゃく	小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	754	18.8	31.8	2.4
30	月	○	**ひじきご飯** **ししゃものカレー揚げ** **吉野汁**	鶏もも ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも 鶏むね肉 豆腐	米 もち米 米油 片栗粉 こんにゃく 砂糖 小麦粉	にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	783	18.1	34.7	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	753	17.2	29.3	2.8	379	117	3.2	265	0.36	0.50	17	7.6
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