



2019

6月献立表



家庭奉仕

豊玉中学校

実施日	牛乳	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		1000kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (%)
1	土		お弁当をお持ちください									
2	日		運動会開催の場合 お弁当をお持ちください									
3	月		振り替え休日									
4	火		授業または運動会がある場合 お弁当をお持ちください									
5	水	豚キムチ丼 たまごスープ 韓風きゅうり	豚肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 豆腐 たまご	精白米 おおむぎ (押麦) 米サラダ油 ごま油 上白糖 でん粉 カルピス 白ごま	にんにく たまねぎ 根菜ねぎ にら はくさい (キムチ) にんじん えのき こまつな きゅうり	796	16.9	26.1	3.5			
6	木	ガーリックフランスパン インゲン豆いりホワイトシチュー フレンチサラダ	飲用牛乳 (200ml) 調理用牛乳 鶏肉 ベーコン いんげん豆 (乾) クリーム ナチュラルチーズ	ソフトフランスパン バター じゃがいも 薄力粉 上白糖 米サラダ油	にんにく バセリ たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ スイートコーン きゅうり	830	13.9	39.9	3.5			
7	金	麦ご飯 みそ汁 魚のかわりソース 彩りきんぴら	飲用牛乳 (200ml) ホホ 削り節 油揚げ カットわかめ さつまあげ	精白米 おおむぎ (押麦) でん粉 薄力粉 上白糖 ごま油 白ごま 米サラダ油	たまねぎ ごぼう れんこん 青ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ えのき 根菜ねぎ	822	16.4	29.5	3.5			
10	月	★あじさいご飯 かきたま汁 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のごま和え	しらす干し 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 カットわかめ 絹ごし豆腐 たまご 削り節 ししゃも あおのり 油揚げ	精白米 おおむぎ (押麦) 白ごま でん粉 薄力粉 上白糖 すりごま 米サラダ油	ごまつき刻みたくわん 梅漬 (塩漬) 根菜ねぎ こまつな キャベツ 練豆もやし にんじん	798	16.8	30.8	3.9			
11	火	麦ご飯 春雨スープ 西湖 (シーホー) 豆腐	飲用牛乳 (200ml) ふた肉 黄だいず 木綿豆腐 えび 鶏肉	精白米 おおむぎ (押麦) 米サラダ油 上白糖 でん粉 普通はるさめ ごま油	トマト にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ しいたけ (乾) 根菜ねぎ チンゲンサイ たまねぎ	795	17.9	25.7	3.2			
12	水	高野豆腐の卵とじ丼 みそ汁 わかめ入りお浸し	豚肉 煮り豆腐 たまご 飲用牛乳 (200ml) わかめ 削り節 油揚げ 米みそ	精白米 おおむぎ (押麦) 米ぬか油 つきこんやく 上白糖 でん粉 じゃがいも 米サラダ油	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 練豆もやし こまつな キャベツ えのき	849	17.2	26.6	3.6			
13	木	スパゲティラタトウイユ ★パ*ラのヌード*サラダ* ★ブルーベリーとヨーグルトのマフィン	ベーコン (ベーコン) 鶏肉 米みそ ナチュラルチーズ たまご 飲用牛乳 (200ml) ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ (乾) 米サラダ油 上白糖 薄力粉 グラニュー糖 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 なす スツキーニ キャベツ きゅうり ブルーベリー (冷凍)	852	14.5	26.4	2.2			
14	金	麦ご飯 五目汁 さばの味噌だれがけ おかか和え	飲用牛乳 (200ml) まさば 米みそ おかか 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 おおむぎ (押麦) 砂糖 (上白糖) 米サラダ油 でん粉	しょうが はくさい にんじん ブラックマッペもやし こまつな だいこん えのき 根菜ねぎ	762	17.7	27.2	2.4			
17	月	麦ご飯 のりのつくた煮 肉じゃが 加加油揚げのサラダ	飲用牛乳 (200ml) 焼きのり 豚肉 削り節 油揚げ わかめ	精白米 おおむぎ (押麦) 上白糖 じゃがいも つきこんやく 米サラダ油	しょうが にんじん きやいんげん たまねぎ しいたけ (乾) ブラックマッペもやし こまつな	806	12.8	22.4	2.8			
18	火	丸パン せん切り野菜スープ ビーンズコロケ ヨでキャベツ	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 調理用牛乳 うずら卵 黄だいず たまご ベーコン	丸パン 米サラダ油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 (乾燥)	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 トマト加工品	835	15.1	32.2	3.9			
19	水	◎回鍋肉丼 参 ニラ玉スープ あじさいゼリー ◎産地産のキャベツ使用: 食育の日	飲用牛乳 (200ml) 米みそ 豚肉 飲用牛乳 鶏肉 木綿豆腐 たまご 寒天	精白米 おおむぎ (押麦) 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	にんにく 根菜ねぎ キャベツ にら しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ (乾) 青ピーマン りんごジュース ぶどうジュース	842	14.8	26.3	2.9			
20	木	麦ご飯 みそ汁 ブリの照り焼き ごぼうれんこんのピリ辛炒め	飲用牛乳 (200ml) ぶり 豚肉 油揚げ カットわかめ 米みそ	精白米 おおむぎ (押麦) でん粉 つきこんやく 白ごま 米サラダ油 上白糖	しょうが にんじん ごぼう れんこん キャベツ 根菜ねぎ こまつな	787	16.9	29.3	2.8			
21	金	高菜チャーハン もやしとわかめのスープ 春巻き	豚肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 カットわかめ	精白米 おおむぎ (押麦) 米サラダ油 ごま油 米ぬか油 春巻きの皮 普通はるさめ (乾) でん粉 白ごま	しょうが たかな漬 にんじん にら ねぎ にんにく たけのこ しいたけ (乾) キャベツ ブラックマッペもやし	803	11.7	30.3	3.3			
24	月	ひじきご飯 いわしのつみれ汁 揚げ豆腐	鶏肉 芽ひじき 油揚げ 豚肉 飲用牛乳 (200ml) いわしミンチ たまご 米みそ 絹ごし豆腐 削り節	精白米 もち米 米サラダ油 米サラダ油 つきこんやく でん粉 上白糖	にんにく しょうが 根菜ねぎ だいこん はくさい こまつな たまねぎ しいたけ (乾) 米みつば	847	19.7	31.8	3.8			
25	火	ご飯 すまし汁 肉と魚のハンバーグ (和風) みそじゃが	飲用牛乳 (200ml) とびうおミンチ 豚肉 黄だいず 調理用牛乳 たまご 米みそ 削り節 まこんぶ木綿豆腐	精白米 米サラダ油 パン粉 (生) 上白糖 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん しいたけ (乾) こまつな 根菜ねぎ	881	16.1	25.2	2.8			
26	水	ジャージャー麺 フルーツヨーグルトあえ 定期考査	米みそ 豚肉 黄だいず 飲用牛乳 (200ml) ヨーグルト	煮し中華めん サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	にんじん 練豆もやし きゅうり にんにく しょうが 根菜ねぎ たまねぎ たけのこ水菜 しいたけ (乾) バインアップル (缶詰) 黄桃 (缶詰) みかん (缶詰)	898	14.9	26.7	3.9			
27	木	あじのかば焼き丼 けんちん汁 定期考査	まこんぶ あじ 飲用牛乳 (200ml) 生揚げ	精白米 おおむぎ (押麦) でん粉 上白糖 板こんにやく じゃがいも ごま油 米サラダ油	ごぼう にんじん だいこん 根菜ねぎ こまつな	782	15.3	21.3	3.0			
28	金	ハッシュドポーク ツナサラダ 果物 (メロン) 定期考査	豚肉 クリーム 飲用牛乳 (200ml) ツナフレーク	精白米 おおむぎ (押麦) じゃがいも 上白糖 ざらめ糖 バター 薄力粉 米サラダ油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん エリンギ トマト加工品 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン (缶詰) メロン	890	10.7	31.4	2.3			

※ 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

※毎日の献立〜 いわし あじ キャベツ きゅうり スツキーニ トマト ニンニク パプリカ ピーマン 梅干し メロン ★旬の料理

6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	826	15.5	28.3	3.2	376	127	3.1	324	0.48	0.63	38	5.9
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	6.5以上