

6月 献立表

平成 27 年

豊玉第二中学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
1	月	○	飲用牛乳 あじさいごはん けんちん汁 鮭のチャンチャン焼き 野菜のごま和え	牛乳 黒大豆 鮭みそ 油揚げ 豆腐 (だし昆布 削り節)	こめ もち米 砂糖 こんにやく さといも バター すりごま 油	糸みつば こまつな にんじん 梅干 玉葱 もやし キャベツ はくさい ごぼう 大根 ねぎ	815	35.9
2	火	○	飲用牛乳 揚げパン マーガリンサンド カレーシチュー もやしサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム (豚骨)	コッペパン 砂糖 黒砂糖パン じゃがいも 小麦粉 ざらめ マーガリン 米ぬか油 バター	にんじん パセリ にんにく 玉葱 きゅうり キャベツ もやし	810	22.4
3	水	○	飲用牛乳 みそラーメン 野菜チップ	牛乳 豚肉 米みそ (豚骨)	むし中華めん 砂糖 さつまいも ラード ごま油 油	にんじん かぼちゃ 玉葱 はくさい セロリー もやし ねぎ にんにく しょうが たけのこ缶 ごぼう れんこん	828	28.3
4	木	○	飲用牛乳 はいがごはん ぎせい豆腐 カミカミサラダ じゃがいもと野菜の炒り煮	牛乳 豆腐 たまご するめ 豚肉 (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 こんにやく じゃがいも 油 練りゴマ すりごま	にんじん いんげん 干し椎茸 切干しだいこん きゅうり キャベツ ごぼう	843	31.9
5	金	○	飲用牛乳 はいがごはん 昆布の佃煮 四川豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 角切り昆布	はいが米 おおむぎ 砂糖 くず粉 でん粉 マロニー 油 ごま油	にんじん チンゲンツアイ 玉葱 しょうが にんにく たけのこ缶 干し椎茸 もやし きゅうり	828	29.4
8	月	○	飲用牛乳 はいがごはん 家常豆腐 ジャコひじきふりかけ りんごゼリー	牛乳 米みそ 生揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ ひじき アガー (だし昆布)	はいが米 おおむぎ くず粉 でん粉 砂糖 練りごま 油	にんじん しょうが 干し椎茸 たけのこ缶 にんにく ねぎ キャベツ りんごジュース	836	30.6
9日(火)10日(水)定期考査(3年生は8日(月)から始まります給食はありませんので昼食の用意をお願いします)								
11	木	○	飲用牛乳 ご飯 鯛の梅煮 じゃがいものそぼろ煮	牛乳 いわし 豚ひき肉 (豚骨)	こめ おおむぎ 砂糖 じゃがいも くず粉 でん粉 油	にんじん さやいんげん 梅干し ねぎ しょうが 玉葱	827	29.0
12	金	○	飲用牛乳 手作りパン キーマカレー アスパラサラダ	牛乳 たまご 豚ひき肉 レンズまめ 調理用乳 粉チーズ (豚骨)	強力粉 小麦粉 砂糖 バター 油	にんじん トマト にんにく しょうが 玉葱 セロリー グリーンピース ココナッツミルク きゅうり キャベツ	826	29.1
15	月	○	飲用牛乳 中国菜飯 ワンタンスープ みたらしさつま芋 オレンジゼリー	牛乳 豚肩角切 豚ひき肉 アガー (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ ワンタンの皮 さつまいも 砂糖 でん粉 油 ごま油	のぎわな にんじん いら 干し椎茸 たけのこ缶 はくさい ねぎ もやし にんにく しょうが オレンジジュース	840	23.5
16	火	○	飲用牛乳 焼きカレーパン カラフルピクルス グリーンアスパラのクリーム煮	牛乳 豚ひき肉 たまご エビ 調理用乳 生クリーム 粉チーズ (とりがら)	丸パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 バター	にんじん グリーンアスパラ 赤ピーマン 玉葱 しょうが ぶなしめじ グリンピース きゅうり 黄ピーマン	836	31.8
17	水	○	飲用牛乳 はいがごはん 肉団子の黒酢 あん 粟米湯(スーミタン)	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 凍り豆腐 たまご 鶏肉 (とりがら)	はいが米 おおむぎ でん粉 砂糖 油 ごま油	ピーマン にんじん 玉葱 たけのこ缶 チンゲンツアイ しょうが 干し椎茸 とうもろこし	834	33.4
18	木	○	飲用牛乳 はいがごはん 白身魚のごまだれ ムーシーロー	牛乳 メルルーサ たまご 豚肉 (豚骨)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 練りゴマ ごま油 油	にんじん こまつな しょうが ねぎ たけのこ缶	796	37.8
19	金	○	飲用牛乳 大豆入りわかめしらすご飯 むろ鱈の揚げ餃子 のっぺい汁	牛乳 大豆 むろあじミンチ すけとうだら みそ たまご 豚肉 油揚げ しらす干し わかめ (だし昆布・削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 でん粉 餃子の皮 さといも こんにやく 竹輪ふ 油	こねぎ にんじん しょうが にんにく 大根 ねぎ	819	41.8
22	月	○	飲用牛乳 あんかけチャーハン フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 たまご 豚肉 ヨーグルト (とりがら・豚骨)	こめ くず粉 砂糖 ごま油 油	にんじん チンゲンツアイ ねぎ にんにく しょうが 玉葱 たけのこ缶 干し椎茸 はくさい 桃缶 みかん缶 バイン缶	808	24.7
23	火	○	飲用牛乳 ピラフ ポテトとチーズのオムレツ ポトフ	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン いんげん豆 ウィナー 豚肉 ピザチーズ (とりがら)	こめ じゃがいも 油 バター	にんじん 玉葱 とうもろこし缶 マッシュルーム グリンピース キャベツ にんにく	847	29.7
24	水	○	飲用牛乳 こんぶご飯 むらくも汁 あじさいポンチ	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご 刻み昆布 ゼライス 粉寒天 乳酸飲料 (だし昆布・削り節)	こめ おおむぎ くず粉 でん粉 砂糖 水あめ 油	にんじん 干し椎茸 ごぼう ねぎ ぶどうジュース	825	27.6
25	木	○	飲用牛乳 ご飯 鱈フライ 茹でキャベツ 豚汁	牛乳 あじ たまご 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆腐 (削り節)	こめ おおむぎ 小麦粉 パン粉 こんにやく じゃがいも 油	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ	839	38.6
26	金	○	飲用牛乳 はいがごはん マーボー豆腐 華風野菜 焼きシヤモ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 ししゃも	はいが米 おおむぎ 砂糖 くず粉 油 ごま油	にんじん いら しょうが 干し椎茸 玉葱 にんにく ねぎ キャベツ 大根	819	37.1
29	月	○	飲用牛乳 冷やしつけ麺(ごまだれ) 蓮根入り豆腐しゅうまい 茹でとうもろこし	牛乳 鶏肉 米みそ 鶏ひき肉 絞豆腐 わかめ (だし昆布・削り節)	冷凍ラーメン 砂糖 しゅうまいの皮 でん粉 ごま油 練りゴマ すりごま	もやし きゅうり しょうが れんこん 玉葱 グリンピース とうもろこし	827	41.0
30	火	○	飲用牛乳 たまごきつね丼 さつま汁	牛乳 油揚げ たまご 麦みそ みそ (削り節)	こめ おおむぎ 砂糖 さつまいも こんにやく	さやえんどう にんじん 葉ねぎ 玉葱 たけのこ缶 ごぼう 大根 しょうが	845	29.2

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	塩分相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg (RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	827	31.6	23.0	410	3.4	314	0.54]	0.63	41	7.2	3.8
摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.5	0.6	35	6.5	3.0

事務室からのお知らせ

6月22日(月)は学校納入金の振替日です。

今回は4・5・6月の3か月分を振替いたします。金額が大きいので保護者のみなさまにはご迷惑おかけしますが、お忘れなきよう何卒よろしくお願い致します。