

6月 献立表

平成 28 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	
1	水	○	はいがごはん 魚の西京焼き 磯煮 のっぺい汁	白身魚切り身 みそ さつま揚げ 豚肉 油揚げ ひじき (削り節・だし昆布)	はいが米 おおむぎ 砂糖 こんにやく 氷砂糖 さといも 竹輪ふ でん粉 油	にんじん 大根 ねぎ	818 37.1
2	木	○	チキンライス ABCスープ 大根サラダ	鶏肉 ベーコン (とりがら)	こめ おおむぎ ABCマカロニ 砂糖 バター 油	トマト にんじん 玉葱 キャベツ マッシュルーム グリンピース セロリー 大根 きゅうり	795 26.9
3	金	○	ガーリックフランス ジャムサンド すいとん カミカミサラダ	鶏肉 油揚げ するめ (とりがら)	ソフトフランスパン 白玉粉 セサミ食パン 小麦粉 砂糖 バター ごま	こまつな にんじん にんにく 杏ジャム 大根 ねぎ キャベツ 切干しだいこん きゅうり	812 28.7
6	月	○	親子丼 キャベツとベーコンのミソスープ	鶏肉 かまぼこ たまご 米みそ (削り節・豚骨)	こめ おおむぎ 砂糖 じゃがいも 油	にんじん 玉葱 グリンピース セロリー キャベツ	812 33.5
7	火	○	はいがごはん 焼き春巻き 豆腐の五目炒め	豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 うずら卵 (とりがら)	はいが米 おおむぎ ビーフン 春巻きの皮 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま油 油	にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にんにく しょうが 干し椎茸	825 31.5
8	水	○	ザーサイやきそば サモサ オレンジゼリー	豚肉 豚ひき肉 アガー	むし中華めん じゃがいも 小麦粉 餃子の皮 砂糖 油 ごま油 揚げ油	ピーマン にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ ザーサイ 玉葱 みかんジュース	841 27.4
9	木	○	わかめご飯 じゃがいものそぼろ煮 シシャモの南蛮ダレ	大豆 豚ひき肉 わかめ ししゃも (豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも 砂糖 ぐず粉 でん粉 油	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 ねぎ	811 33.0
10	金	○	中華丼 あじさいポンチ	豚肉 かまぼこ ゼラチン 粉寒天 乳酸飲料 (とりがら)	こめ おおむぎ ぐず粉 砂糖 水あめ 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ 玉葱 にんにく しょうが たけのこ ねぎ はくさい ぶどうジュース	795 19.6
13	月	○	はいがごはん 魚の変わりソース 切り干し大根の含め煮 ごまポテト	白身魚切り身 油揚げ (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油 油 バター ごま	にんじん 玉葱 切干しだいこん	816 29.1
14	火	○	手作リナン 豆入りキーマカレー アスパラサラダ 粉ふき芋	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 粉チーズ (豚骨)	砂糖 小麦粉 じゃがいも 油 バター	にんじん グリーンアスパラ トマト にんにく しょうが 玉葱 セロリー グリンピース きゅうり ココナッツミルク キャベツ もやし	845 31.1
20	月	○	梅ちりごはん 蓮根入り豆腐しゅうまい ムーシーロー	鶏ひき肉 絞豆腐 たまご 豚肉 しらす干し (豚骨)	こめ おおむぎ シュウマイの皮 でん粉 砂糖 ごま油 油	にんじん こまつな 梅干 もやし れんこん 玉葱 グリンピース ねぎ たけのこ しょうが	802 33.4
21	火	○	はいがごはん 鯖の味噌煮 変わり煮浸し みそ汁	さば切り身 米みそ 凍り豆腐 油揚げ 絹ごし豆腐 (削り節・だし昆布)	はいが米 おおむぎ 砂糖 でん粉 こんにやく じゃがいも 油	こまつな にんじん しょうが 干し椎茸 ごぼう ねぎ	810 35.0
22	水	○	こんぶご飯 豚肉と生揚げの煮物 パインゼリー	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ 刻み昆布 アガー	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく 砂糖 油	にんじん さやいんげん 干し椎茸 ごぼう しょうが 玉葱 パインジュース	838 29.2
23	木	○	焼きカレーパン アスパラのクリーム煮 くだもの	豚ひき肉 大豆 たまご 鶏肉 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 油 バター	にんじん グリーンアスパラ 玉葱 しょうが マッシュルーム くだもの	814 31.4
24	金	○	はいがごはん 鱈フライ 茹でキャベツ 豚汁	あじ開き たまご 豚肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ 小麦粉 パン粉 こんにやく じゃがいも 揚げ油 油	にんじん キャベツ ごぼう ねぎ	814 34.2
27	月	○	はいがごはん 鮭の香味焼き みだくさんのみそ汁 五目きんぴら	鮭切り身 油揚げ米みそ 豚肉 (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 じゃがいも こんにやく 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ もやし ごぼう れんこん	813 37.8
28	火	○	ジャコとごまのごはん じゃが芋と高野豆腐の旨煮 みそドレッシングサラダ	豚肉 凍り豆腐 米みそ ちりめんじゃこ (削り節)	はいが米 おおむぎ こんにやく 砂糖 じゃがいも ごま 油 ごま油	にんじん いんげん 玉葱 きゅうり キャベツ もやし	824 31.5
29	水	○	カレーライス フレンチサラダ	豚肉 生クリーム (とりがら・豚骨)	こめ おおむぎ じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 砂糖 油 バター	にんじん しょうが にんにく 玉葱 セロリー りんご 大根 きゅうり キャベツ	815 20.3
30	木	○	冷やしうどん味噌だれ 野菜の焼き浸し アンニン豆腐	鶏ひき肉 大豆 絞豆腐 米みそ 粉寒天 調理用牛乳 (削り節)	うどん でん粉 砂糖 水あめ 油	にら かぼちゃ にんにく 玉葱 ねぎ れんこん みかん缶 パイン缶 もも缶	801 30.4

	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	817	30.5	22.3	400	3.5	304	0.53	0.59	41	7.4	4.0
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

- ・ 10日(金)は季節の花「あじさい」に見立てた「あじさいポンチ」です。
- ・ 14日(火)の「ナン」は給食室で手作りに挑戦します。
- ・ 27日(月)は豊東小・28日(火)は豊二小の6年生の登校日です。

中学生と同じ給食を食べる予定です。

※7月5日(火)に試食会を予定しています。後日 PTA からお知らせします。

