



6月 献立表



平成 29 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	木	○	梅ちりごはん 豆腐しゅうまい 新じゃがいものそぼろ煮	鶏肉ひき肉 押し豆腐 豚ひき肉 しらす干し(豚骨)	こめ おおむぎ しゅうまいの皮 でん粉 じゃがいも 砂糖 くず粉 ごま油 油	にんじん さやえんどう 梅干 しょうが 玉葱	819	30.6
2	金	○	こんぶご飯 豚肉と生揚げの煮物 野菜チップス	鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ 刻み昆布	こめ おおむぎ 砂糖 じゃがいも こんにゃく さつまいも 油	にんじん さやえんどう かぼちゃ 干し椎茸 ごぼう しょうが 玉葱 れんこん	818	27.0
4日(日)から歯と口の健康週間が始まります。日頃から、食べ物や食べ方に注意することで、虫歯の予防ができることもあります。「噛みごたえのある物」根菜類(ごぼう・大根・人参など)やイカ・たこなどのシーフード、ナッツ類などをよく噛んで食べるとだ液がたくさん出て、口の中がきれいになります。								
5	月	○	マーガリンサンド フレンチトースト ミネストローネ カミカミサラダ	たまご ベーコン 鶏肉 いんげん豆 するめ 調理用乳(とりがら・豚骨)	黒砂糖食パン 胚芽食パン じゃがいも マカロニ 砂糖 マーガリン バター 油 練りゴマ すりごま	にんじん トマト ビーマン パセリ セロリー にんにく 玉葱 キャベツ 切干し大根 きゅうり	800	30.5
6	火	○	はいがごはん 魚の照り焼き 根野菜の揚げ煮 大根のみそ汁	白身魚 油揚げ 米みそ (削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 さつまいも でん粉 油 いりごま	かぼちゃ しょうが れんこん ごぼう 大根	829	31.8
7	水	○	はいがごはん キャベツのみそ汁 厚焼きたまご 切り干し大根の含め煮	豚ひき肉 たまご 油揚げ 米みそ(削り節)	はいが米 おおむぎ 砂糖 油	にんじん 玉葱 干し椎茸 切干し大根 キャベツ	815	33.3
8	木	○	チャーハン サンラータン 春巻き	なると たまご 豚肉 絹ごし豆腐(とりがら)	こめ おおむぎ でん粉 春雨 春巻きの皮 油 ごま油	にんじん さやえんどう なら 干し椎茸 ねぎ たけのこ缶 ぶなしめじ にんにく しょうが	815	33.5
9	金	○	大豆入りわかめしらすご飯 マーボー豆腐 中華サラダ	大豆 豚ひき肉 米みそ 木綿豆腐 油揚げ わかめ しらす干し(豚骨)	こめ おおむぎ くず粉 砂糖 マロニー 油 ごま油	なら にんじん しょうが 玉葱 にんにく ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり	825	35.5
12	月	○	スパゲティミートソース もやしサラダ	豚ひき肉 大豆 粉チーズ	スパゲティ 砂糖 バター 油 ごま油	にんじん トマト にんにく もやし しょうが 玉葱 マッシュルーム缶 キャベツ とうもろこし缶	830	33.8
13	火	○	中華丼 あじさいポンチ	豚肉 かまぼこ ゼラチン 粉寒天 カルピス(とりがら)	こめ おおむぎ くず粉 砂糖 水あめ 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ にんにく しょうが たけのこ缶 玉葱 はくさい ぶどうジュース	830	21.0
14日(水)~16日(金)は定期考査です。1年生は初めて定期考査に取り組みます。2・3年生も準備をしっかりとて実力を発揮しましょう。								
19	月	○	はいがごはん 魚のごまだれ 野菜のごま和え さつまいもバターしょうゆ	白身魚切り身 油揚げ	はいが米 おおむぎ 砂糖 さつまいも 油 練りゴマ ごま油 すりごま バター	こまつな にんじん しょうが はくさい もやし	810	30.3
20	火	○	手作りナン 豆入りキーマカレー 粉ふき芋 フレンチドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 レンズまめ 粉チーズ(豚骨)	強力粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 油 バター	にんじん トマト にんにく 玉葱 しょうが セロリー きゅうり キャベツ ココナッツミルク	845	29.9
21	水	○	かき揚げ丼 のっぺい汁	いか たまご 豚肉 油揚げ(削り節・だし昆布)	こめ おおむぎ さつまいも 小麦粉 砂糖 さといも 油 こんにゃく 竹輪ふ でん粉	グリーンアスパラ にんじん 玉葱 ねぎ 大根	815	25.7
22	木	○	こぎつねずし 和風肉団子スープ ミルクゼリーピーチソースかけ	油揚げ 豚ひき肉 しらす干し たまご 米みそ 絹ごし豆腐 粉寒天 調理用乳 生クリーム (削り節・だし昆布)	こめ もち米 砂糖 じゃがいも でん粉 こんにゃく 砂糖	にんじん 干し椎茸 大根 かんぴょう むき枝豆 しょうが ねぎ はくさい もも缶 レモン	786	27.8
23	金	○	はいがごはん 鱈フライ さつまい汁	あじ切り身 たまご 麦みそ 米みそ(削り節)	はいが米 おおむぎ 小麦粉 パン粉 さつまいも こんにゃく 油	にんじん 葉ねぎ キャベツ ごぼう 大根 しょうが	805	32.7
26	月	○	ピラフ ポテトとチーズのオムレツ ABCスープ	鶏肉 たまご ベーコン ピザチーズ(とりがら)	こめ じゃがいも ABCマカロニ 油 バター	にんじん 玉葱 とうもろこし缶 マッシュルーム缶 セロリー キャベツ	822	28.2
27	火	○	ごまごはん 鰯の生姜煮 すまし汁 野菜の辛子醤油かけ みたらしさつまい芋	まいわし 木綿豆腐 (削り節・だし昆布)	こめ おおむぎ あられ麩 さつまいも 砂糖 でん粉 いりごま	にんじん 小松菜 ねぎ しょうが 干し椎茸 えのきたけ キャベツ もやし	800	33.8
28	水	○	冷やしうどん味噌だれ アンニン豆腐	鶏ひき肉 大豆 絞豆腐 米みそ 粉寒天 調理用乳 (削り節)	うどん 砂糖 でん粉 水あめ 油 すりごま	なら にんにく 玉葱 ねぎ みかん缶 パイン缶 もも缶	773	30.1
29	木	○	はいがごはん 筑前煮 野菜のごま酢あえ りんごゼリー	大豆 鶏肉 さつまい揚げ アガー	はいが米 おおむぎ 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 すりごま	にんじん しょうが ごぼう 玉葱 キャベツ きゅうり りんごジュース	826	29.2
30	金	○	ジャムサンド 手作りピロシキ ボルシチ 大根サラダ	たまご 豚ひき肉 鶏肉 いんげん豆 調理用乳 (とりがら)	セサミ食パン 強力粉 砂糖 春雨 小麦粉 じゃがいも 中ざら糖 バター 油	にんじん トマト缶 玉葱 あんずジャム 干し椎茸 キャベツ しょうが にんにく ビート 大根 きゅうり	817	27.1

	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	815	30.3	22.3	387	3.2	311	0.54	0.6	43	7.3	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

献立から

5日(月)カミカミサラダ するめや切り干し大根などの「噛みごたえ」のある食材を使用しました。

20日(火)手作りナン・30日(金)手作りピロシキ(2年生校外学習)

リクエストが沢山ありました・・・手作りの物がリクエストされると、とてもうれしいです。

13日(火)あじさいポンチ・23日(金)鱈フライなど季節の献立も取り入れました。

27日(火)豊二小・29日(木)豊東小の6年生が登校します。献立は豊東小の栄養士さんが考えてくれました。

