

令和4年

6月献立表

豊玉第二中学校

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
1	水	タコライス (沖縄の郷土) もずくスープ ちんすこう	豚ひき肉 黄だいず 鶏肉 絹ごし豆腐 おきなわもずく 卵	こめ おおむぎ 油 砂糖 でん粉 ラード 小麦粉 黒砂糖	にんにく たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん ねぎ	776	14.1
2	木	梅ちりごはん キャベツと厚揚げの味噌炒め あじさいゼリー	しらす干し 豚ひき肉 生揚げ 米みそ アガー 粉寒天	こめ おおむぎ 油 でん粉 ごま油 砂糖 乳酸飲料	梅干 にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん ぶどうジュース	774	16.7
3	金	はいがごはん 小判焼き カミカミサラダ さつま汁	たらすり身 いか 芽ひじき 卵 生クリーム ム するめいか 鶏肉 麦みそ 米みそ	はい芽米 おおむぎ でん粉 油 砂糖 練りごま すりごま さつまいも こんにやく	にんじん ねぎ もやし しょうが 切干しだいこん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん 葉ねぎ	732	18.3
6	月	はいがごはん 塩豚汁 鯉のかりんとう揚げ のりの佃煮	かつお角切り 刻みのり 豚肉	はい芽米 おおむぎ でん粉 揚げ油 砂糖 ピーナッツ 油 こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ	733	20.2
7	火	ジャンバラヤ グリーンアスパラのシチュー	豚ひき肉 ソーセージ 鶏肉 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム 粉チーズ	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン セロリー ぶなしめじ アスパラガス	780	13.4
8	水	はいがごはん ごま和え キャベツたっぷりメンチカツ キャベツとベーコンのみそスープ	豚ひき肉 卵 ベーコン 米みそ	はい芽米 おおむぎ おしむぎ 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 油 じゃがいも すりごま	たまねぎ キャベツ にんじん もやし	781	13.8

練馬産キャベツの一斉献立です。今年は順調に育っているようです。楽しみに待ちましょう。

9	木	ナン 粉ふき芋 豆入りキーマカレー パリパリサラダ	豚ひき肉 黄だいず レンズまめ 粉チーズ わかめ 芽ひじき	強力粉 砂糖 油 バター じゃがいも ワンタンの皮 揚げ油 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト セロリー グリンピース キャベツ ココナッツミルク きゅうり コーン缶	750	15.6
10	金	はいがごはん 鰯の梅煮 みそけんちん汁 切り干し大根の含め煮	いわし筒切り 木綿豆腐 米みそ 油揚げ	はい芽米 おおむぎ 砂糖 油 さといも	梅干し ねぎ ごぼう にんじん だいこん 切干しだいこん	743	17.7
13	月	コーンチーストースト ミネストローネ 人参ドレッシングサラダ	ピザチーズ ちりめんじゃこ ベーコン 鶏肉 いんげんまめ	食パン マヨネーズ (エッグフリー) 油 じゃがいも シェルマカロニ バター 砂糖	コーン缶 たまねぎ セロリー にんにく にんじん トマト キャベツ ピーマン パセリ きゅうり だいこん	751	20.6
14	火	はいがごはん 焼き鱈の変わりソース 根野菜の揚げ煮	あじ切り身	はい芽米 おおむぎ でん粉 小麦粉 油 砂糖 さつまいも 揚げ油 炒りごま	たまねぎ れんこん かぼちゃ ごぼう にんじん	749	14.7

15日(水)~17日(金)まで、第一回定期考査が始まります。1年生は初めての定期考査です。3年生は進路に向けて大切な定期考査になります。どの学年もしっかり準備して取り組みましょう。

20	月	チキンライス じゃがいも入りイタリアンスープ	ベーコン 鶏肉 粉チーズ 卵	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも パン粉	トマト にんじん たまねぎ マッシュルー ム グリンピース コーン缶 ほうれんそう	739	14.5
21	火	はいがごはん パインゼリー チンジャオロース 粟米湯(スーミータン)	豚肉 鶏ひき肉 卵 アガー	はい芽米 おおむぎ でん粉 油 ごま油 砂糖	にんにく しょうが たけのこ缶 にんじん 干しいたけ ピーマン コーン缶 チンゲンサイ パインジュース	755	15.0

21日(火)豊玉第二小学校・24日(金)豊玉東小学校の6年生の登校日です。

22	水	タンタンつけ麺 白ごまプリン	豚ひき肉 黄だいず アガー 豆乳 生クリーム	むし中華めん すりごま 練りごま ごま油 砂糖	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが	772	15.9
23	木	はいがごはん 厚焼きたまご 磯煮 きゃべつのみそ汁	豚ひき肉 卵 芽ひじき さつま揚げ 油揚げ 米みそ	はい芽米 おおむぎ 油 砂糖 つきこんにやく 氷砂糖	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ	773	16.6
24	金	こぎつねずし 芋団子汁 りんごゼリー	油揚げ しらす干し 豚肉 アガー (だし昆布)	こめ もち米 砂糖 じゃがいも でん粉 油	干しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ しょうが ねぎ りんごジュース	730	13.0
27	月	スパゲティミートソース キャベツとコーンのサラダ	豚ひき肉 黄だいず 粉チーズ	バター スパゲティ 砂糖 油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん こまつな コーン缶	741	16.8
28	火	はいがごはん シシャモの南蛮漬け 五目うま煮	ししゃも 鶏肉 黄だいず うずら卵	はい芽米 おおむぎ でん粉 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	779	16.3
29	水	たまご丼 じゃが芋のバター醤油 きゃべつのみそ汁	卵 油揚げ 米みそ	こめ おおむぎ 砂糖 じゃがいも バター	たまねぎ たけのこ さやいんげん キャベツ	731	15.8
30	木	はいがごはん チャプチェ 魚のジギスカン焼き かぼちゃの味噌汁	白身魚切り身 豚肉 油揚げ 米みそ	はい芽米 おおむぎ 砂糖 炒りごま しらたき 油 ごま油 すりごま	にんにく ねぎ りんご ピーマン たまねぎ にんじん 乾しいたけ にら かぼちゃ はくさい	735	19.0

※ 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19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)
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