

令和6年

6月献立表

北町中学校

実施日	曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
日			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
3	月	飲用牛乳 鶏肉入り仙台蒔井(麦ご飯) キャベツと豆のごまサラダ くだもの	とり肉 卵 大豆	牛乳	にんじん	干しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン メロン	米 大麦 砂糖 油麩	白ごま 白ごま(ねり) ごま油	717	15.7	26.5	1.6
4	火	ミルクコーヒー ピザトースト じゃがいも入りイタリアンスープ	ボンレスハム ベーコン とり肉 卵	チーズ コーヒー牛乳 パルメザンチーズ	ピーマン トマトピューレ にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン	食パン ジャガイモ パン粉	米ぬか油	722	19.9	37.8	4.4
5	水	飲用牛乳 ホイコーロー丼 中華サラダ フンタンスープ	豚肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ 白菜	米 砂糖 片栗粉 春雨 ウェーブワンタン	米ぬか油 ごま油	827	15.0	27.9	4.0
6	木	飲用牛乳 レタスチャーハン マセドアンサラダ 粟米湯(スーミータン)	卵 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 ねぎ 干しいたけ レタス たまねぎ コーン 大根 きゅうり	米 大麦 ジャガイモ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	738	15.2	30.0	3.5
7	金	飲用牛乳 麦ご飯 鯖の梅煮 野菜とこんにゃくの香味和え さつまいも入りみそ汁	いわし 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	梅干し 生姜 ねぎ キャベツ もやし にんにく 大根	米 大麦 砂糖 こんにゃく さつまいも	白ごま	677	16.1	21.0	4.3
8	土	運動会 (給食なし:お弁当持参)										
10	月	振替休業日										
11	火	運動会 予備日 (給食なし:お弁当持参)										
12	水	飲用牛乳 コッペパン 鶏肉のフライマリアソースかけ ポイルキャベツ 白いんげん入り野菜スープ	とり肉 いんげん豆 ソーセージ	牛乳	トマトピューレ にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	コッペパン 片栗粉 小麦粉 砂糖 ジャガイモ	米ぬか油	687	18.0	29.0	3.5
13	木	飲用牛乳 豚キムチ丼 チンゲン菜のｽｰﾌﾟ アセロラオレンジゼリー	豚肉 とり肉 豆腐 ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん にはら チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ キムチ(ｱﾙﾈ使用) しめじ レモン オレンジジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 アセロラジュース	米ぬか油 ごま油 白ごま	766	13.4	30.3	3.2
14	金	飲用牛乳 麦ご飯 鯖の韓国風焼 3色塩ナムル トックスープ	さば とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ	米 大麦 砂糖 トック	白ごま ごま油	765	16.4	30.6	3.0
17	月	飲用牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 小松菜のおかかあえ みぞれ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 かつお節 豚肉 油揚げ みぞれ汁	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく ジャガイモ	米ぬか油	723	17.9	27.9	3.8
18	火	飲用牛乳 豚丼 みそけんちん汁 きゅうりの梅和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ごぼう 大根 きゅうり 練り梅	米 大麦 砂糖 はちみつ こんにゃく ジャガイモ	米ぬか油 ごま油	707	16.1	21.8	3.6
19	水	飲用牛乳 ハヤシライス ジャーマンポテト くだもの	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマトピューレ ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム ずいか	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ ジャガイモ	米ぬか油 マーガリン	842	12.3	26.4	3.3
20	木	飲用牛乳 麦ご飯 鯖の味噌煮 野菜の和風ごま炒め 吉野汁	さば みそ 油揚げ とり肉 豆腐 竹輪	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ もやし ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 焼きふ	米ぬか油 白ごま	710	18.7	29.9	3.8
21	金	飲用牛乳 衣笠うどん(京都) ちくわの磯辺揚げ 水ようかん	とり肉 油揚げ 卵 竹輪	牛乳 青のり 寒天	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ ねぎ	うどん 片栗粉 小麦粉 あん	米ぬか油	872	20.5	34.3	3.6
24	月	飲用牛乳 ごはん 油淋鶏(1-ﾘｯﾌﾟ) 華風きゅうり 冬瓜のスープ	とり肉	牛乳	小松菜	生姜 にんにく ねぎ きゅうり 干しいたけ とうがん 白菜	米 片栗粉 小麦粉 砂糖	ごま油 米ぬか油 揚げ油	773	14.5	32.6	3.5
25	火	飲用牛乳 梅じゃこご飯 干草焼き 切干大根とピーマンの炒め物 豆腐の味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 卵 とり肉 みそ	しらす干し 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ピーマン 小松菜	カリカリ梅 枝豆 干しいたけ えのきたけ 切干大根 たまねぎ ねぎ	米 大麦 砂糖 ジャガイモ	ごま油 白ごま 米ぬか油	742	17.1	26.5	3.5
26	水	飲用牛乳 アップルチーズトースト マカロニソテー(トマト味) 豆乳コーンスープ	ベーコン とり肉 豆乳	クリームチーズ 牛乳	小松菜 トマトピューレ にんじん	レモン りんご 缶 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	食パン はちみつ グラニュー糖 玄米マカロニ ジャガイモ	米ぬか油 マーガリン	710	16.1	33.1	2.9
27	木	飲用牛乳 キャロットライス ハンバーグおろしソース 枝豆サラダ チンゲン菜としめじのスープ	豚ひき肉 豆腐 ハム とり肉 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 大根 キャベツ 枝豆 コーン しめじ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま 米ぬか油	804	18.6	36.9	4.5
28	金	飲用牛乳 麦ごはん たっぷりキャベツの甘辛炒め 生揚げ入り野菜スープ	豚肉 みそ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉	ごま油 米ぬか油 白ごま	740	16.1	29.9	3.3

※ 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

※6/8運動会・6/11運動会予備日は給食はありません。
お弁当を忘れずに持参してください。

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	751	16.5	29.7	3.5	383	104	3.0	252	0.34	0.49	20	6.9