

令和6年



6月献立表



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

豊浜中学校

| 実施日 日 曜 | 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 | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) |
| 4 火 | ・たくあん入りご飯・牛乳 ・ししゃもの青のり焼き ・ごぼうと大豆の甘辛揚げ ・根菜たっぷりみそ汁 | ちりめんじゃこ 飲用牛乳 ししゃも あおのり 黄だいず 鶏もも 米みそ | | | 精白米 おおむぎ 米ぬか油 でん粉 揚げ油 三温糖 こんにゃく さといも | | | たくあん漬 ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ ごまつな | | | 739 | 16.8 |
| 5 水 | ・チキンパエリア・牛乳 ・ねり丸キャベツのポトフ・キャベーキ | 鶏もも 飲用牛乳 調理用牛乳 | | | 精白米 おおむぎ オリーブ油 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 上白糖 有塩バター | | | にんにく たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム トマト加工品 青ピーマン 赤ピーマン | | | 800 | 12.5 |
| 6 木 | ・ご飯・牛乳・さばのみそ煮 ・切干大根のサラダ・五目汁 | 飲用牛乳 さば 米みそ (赤色辛みそ) 鶏むね 油揚げ 木綿豆腐 | | | 精白米 三温糖 でん粉 米ぬか油 ごま油 こんにゃく | | | しょうが 切干しいたけ にんじん ごまつな ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ キャベツ | | | 785 | 18.4 |
| 7 金 | ・シュガートースト・牛乳 ・チリコンカン ・カラフルソテー | 飲用牛乳 金時豆 豚ひき肉 | | | 食パン リトマがリ ざらめ糖 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 米粉 | | | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト加工品 パセリ ごまつな コーン 赤ピーマン キャベツ | | | 754 | 15.3 |
| 10 月 | ・いわしのひつまぶし・牛乳 ・野菜の梅かつお和え・なめこ汁 | いわし 飲用牛乳 花かつお 絹ごし豆腐 八丁味噌 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ) わかめ | | | 精白米 でん粉 揚げ油 三温糖 | | | しょうが 万能ねぎ だいこん にんじん ごまつな ねり梅 なめこ 根深ねぎ | | | 713 | 16.0 |
| 11 火 | ・ご飯・牛乳・カミカミ鶏つくね ・キャベツのみそドレサラダ ・けんちん汁 | 飲用牛乳 鶏ひき肉 絞豆腐 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ) 鶏むね 木綿豆腐 油揚げ | | | 精白米 でん粉 三温糖 炒りごま 米ぬか油 ごま油 米サラダ油 さといも | | | しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 根深ねぎ キャベツ きゅうり ごまつな だいこん | | | 745 | 16.7 |
| 12 水 | ・ハヤシライス・牛乳 ・キャロットドレッシングのサラダ | 豚肉肩 八丁味噌 飲用牛乳 | | | 精白米 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 三温糖 | | | パセリ にんにく しょうが たまねぎ コーン にんじん マッシュルーム セロリー きゅうり トマト加工品 グリンピース キャベツ | | | 789 | 13.6 |
| 13 木 | ・上海焼きそば 牛乳 ・じゃがいもの中華スープ ・ごろごろみかんゼリー | むきえび いか 鶏もも 飲用牛乳 豚肉肩 わかめ パールアガー | | | 米ぬか油 蒸し中華めん ごま油 じゃがいも 上白糖 | | | しょうが にんじん たけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ 干しいたけ 根深ねぎ ごまつな みかん缶 みかん果実飲料 | | | 706 | 16.5 |
| 14 金 | ・ご飯・牛乳・鶏肉とコーンの揚げ煮 ・わかめの味噌汁 | 飲用牛乳 鶏もも 油揚げ 絹ごし豆腐 わかめ 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ) | | | 精白米 三温糖 でん粉 揚げ油 米ぬか油 じゃがいも | | | にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん 根深ねぎ ごまつな | | | 802 | 14.8 |
| 17 月 | ・ご飯・牛乳・鮭のごまつけ焼き ・ひじきと枝豆の炒り煮 ・キャベツと油揚げのみそ汁 | 飲用牛乳 さけ 芽ひじき 油揚げ 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ) | | | 精白米 炒りごま 米ぬか油 三温糖 | | | しょうが にんじん むきえだまめ キャベツ たまねぎ ごまつな 根深ねぎ | | | 681 | 21.0 |
| 18 火 | ・焼きカレーパン・牛乳 ・キャベツのクリームスープ・オレンジ | 豚ひき肉 レンズまめ 飲用牛乳 鶏もも 調理用牛乳 クリーム | | | ショートニングパン 米ぬか油 米粉 じゃがいも 有塩バター | | | にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム キャベツ グリンピース オレンジ | | | 805 | 15.0 |
| 19 水 | ・麦ご飯・牛乳・厚焼きたまご ・わかめサラダ・具だくさん味噌汁 | 飲用牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 わかめ 豚肉肩 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ) | | | 精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 炒りごま こんにゃく | | | にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ コーン ごぼう だいこん 根深ねぎ ごまつな | | | 677 | 15.8 |
| 20 木 | ・ねぎ塩カルピス・牛乳 ・キムチチゲスープ ・フルーツポンチ | 豚肉肩 飲用牛乳 鶏もも 絹ごし豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ) 寒天シロップ漬 | | | 精白米 おおむぎ 米ぬか油 ごま油 でん粉 上白糖 | | | にんにく にんじん もやし 万能ねぎ しょうが レモン果 だいこん はくさい なら 根深ねぎ はくさいキムチ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 | | | 820 | 14.5 |
| 21 金 | ・カリカリ梅ご飯・牛乳 ・イカの唐揚げ ・小松菜とえのきのおかか和え・塩豚汁 | 飲用牛乳 いか 糸削り 豚肉肩 絹ごし豆腐 | | | 精白米 米粉 でん粉 揚げ油 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも | | | 乾燥かりかり梅 しょうが もやし ごまつな にんじん えのきたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ | | | 698 | 16.7 |
| 24 月 | ・ご飯・牛乳・あじのねぎみそ焼き ・すき昆布の煮物・ひつつみ | 飲用牛乳 あじ米みそ (淡色辛みそ) 凍り豆腐 さつま揚げ 鶏もも すき昆布 | | | 精白米 三温糖 中力粉 | | | しょうが 根深ねぎ 干しいたけ ごぼう だいこん にんじん ごまつな | | | 738 | 20.2 |
| 25 火 | ・ピビンバ・牛乳・ビーフンスープ ・冷凍みかん | 豚ひき肉 鶏卵 飲用牛乳 鶏もも | | | 精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 ごま油 ビーフン | | | にんにく しょうが にんじん もやし ごまつな たまねぎ 干しいたけ キャベツ 冷凍みかん | | | 761 | 15.0 |
| 26 水 | ・ご飯・牛乳・四川味噌豆腐 ・春雨サラダ | 飲用牛乳 鶏もも 米みそ (赤色辛みそ) 八丁味噌 木綿豆腐 | | | 精白米 米ぬか油 上白糖 ごま油 でん粉 はるさめ 三温糖 | | | にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ チンゲンサイ たけのこ きゅうり キャベツ きくらげ | | | 724 | 16.1 |
| 27 木 | ・かつおめし・牛乳 ・生揚げの吹き寄せ ・野菜の土佐漬 | かつお 飲用牛乳 鶏もも 生揚げ 糸削り | | | 精白米 三温糖 米サラダ油 こんにゃく | | | しょうが 万能ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ だいこん さやいんげん きゅうり キャベツ | | | 725 | 21.2 |
| 28 金 | ・練馬スラベティ・牛乳 ・野菜のペペロンチーノ炒め ・あじさいゼリー | オイルツナ缶 刻みのみ 飲用牛乳 ベーコン 粉寒天 | | | スラベティ オリーブ油 三温糖 カルピス 上白糖 | | | だいこん にんにく にんじん キャベツ コーン ごまつな ぶどうジュース | | | 713 | 16.3 |

※ 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 |