

令和3年度

6月献立表



谷原中学校

実施日	日	曜	牛乳	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	○		ごぼうのペペロンチーノ スペイン風卵焼き ミニトマト	ベーコン 豚ひき肉 卵	牛乳	パセリ にんじん	にんにく とうがらし ごぼう たまねぎ キャベツ 干しいたけ えのきたけ ミニトマト	スバグッティ ジャが芋	オリーブ油 油	765	17.7	32.7	3.1
2	水	○		麦ご飯 蝦仁豆腐(シャレどらふ) 春雨サラダ	とり肉 豆腐 えび ハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	油 ごま油 白ごま	827	15.9	28.5	2.8
3	木	○		麦ご飯 さばの文化干し 根菜の甘草炒め 沢煮椀	さば とり肉	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	ごぼう れんこん えのきたけ 大根 干しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	油 白ごま	872	13.3	31.1	2.6
4	金	○		<歯と口の健康週間(～10日)> かみかみ丼 塩昆布和え さつま汁	豚肉 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 ごぼう れんこん エリンギ たけのこ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	七分米 麦 ごんにやく 砂糖 片栗粉 さつま芋 しらたき	油 ごま油 白ごま	792	13.9	22.7	3.0
7	月	○		ピザトースト コーンスープ キャラメルポテト	ベーコン レンズ豆 とり肉	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン セロリー	胚芽パン 砂糖 片栗粉 さつま芋	油 バター	862	12.3	34.9	3.3
8	火	○		麦ご飯 高野豆腐入り酢豚 すまし汁 果物(冷凍みかん)	豚肉 高野豆腐 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん パプリカ	生姜 たまねぎ たけのこ しいたけ バイ缶 大根 干しいたけ ねぎ みかん	米 麦 片栗粉 じゃが芋 砂糖	油	809	12.2	24.0	2.8
9	水	○		<ねり丸キャベツ> 斉給食 つがるロマン(ご飯) ホイコーロー 広東風スープ	みそ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ 白菜 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	816	14.5	24.8	2.7
10	木	○		麦ご飯 ハガツオの照り焼き 五目金平 吉野汁	ハガツオ 豚肉 さつま揚げ とり肉	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 ごぼう 干しいたけ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 ごんにやく 片栗粉	ごま油 白ごま	788	17.4	24.3	2.8
11	金	○		野菜のせじゃーじゃー麺 ちんげん菜と豆腐のスープ アセロラゼリー	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 とり肉	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ ごぼう	中華めん 砂糖 片栗粉 アセロラジュース	ごま油 油	837	16.0	27.8	3.8
14	月	○		麦ご飯 さわらの七味揚げ ごま和え(小松菜ともやし) けんちん汁	さわら とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ もやし ごぼう 大根	米 麦 片栗粉 砂糖 ごんにやく じゃが芋	油 白すりごま	836	16.8	27.3	2.5
15	火	○		<セレクトジャム> 食パン・セレクトジャム ひじきと豆のサラダ ポルシチプリン	いんげん豆 ひよこ豆 豚肉 卵	コーヒー牛乳 牛乳 ひじき クリーム	小松菜 にんじん トマト缶	きゅうり たまねぎ 生姜 にんにく キャベツ	食パン ジャが芋 砂糖 ざらめ	油 白ごま	796	15.2	28.9	3.1
16	水	○		小松菜チャーハン 中華風炒め トックスープ	卵 焼き豚 なたと 豚肉 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ たまねぎ にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ きくらげ 白菜	七分米 麦 春雨 片栗粉 トック	油 ごま油	774	13.8	26.7	3.2
17	木	○		ごま塩ご飯 千草焼き 野菜の磯和え ごま風味汁	鶏ひき肉 豆腐 卵 豚肉 みそ	牛乳 ひじき のり	にんじん さやいんげん 小松菜	えのきたけ 干しいたけ キャベツ 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃが芋	黒ごま油 ごま油 白すりごま	783	15.9	26.8	3.1
18	金	○		<食育の日> ガーリックライス インディアンポテト レンズ豆のスープ 果物(さくらんぼ)	ベーコン 豚ひき肉 とり肉 レンズ豆	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン セロリー さくらんぼ	七分米 麦 じゃが芋 砂糖 さつま芋	バター 油	868	11.9	24.1	2.5
23	水	○		あんかけ焼きそば わかめサラダ サイダーボンチ	豚肉 うずら卵 えび	牛乳 わかめ 寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たけのこ キャベツ 干しいたけ ねぎ きゅうり もやし パイン・黄桃・みかん缶	中華めん 砂糖 片栗粉 サイダー	ごま油 油	809	14.4	22.2	3.6
24	木	○		丸パン ハンバーグのトマトソースがけ コールスローサラダ ペイザンヌスープ	豚ひき肉 卵 とり肉	牛乳	トマトピューレ にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン にんにく	丸パン パン粉 砂糖 じゃが芋	油	833	18.4	37.8	3.6
25	金	○		麦ご飯 あじフライ 辣白菜 わかめのみそ汁	あじ 卵 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	白菜 生姜 ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油	799	15.3	22.5	2.7
28	月	○		麦ご飯 ちりめん山椒 肉豆腐 きゃべつのおかか和え ヤクルト	豚肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ 乳酸菌飲料(ヤクルト)	にんじん 小松菜	えのきたけ 白菜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり	米 麦 みずあめ ごんにやく 砂糖	油	834	17.2	21.7	3.3
29	火	○		カレーライス フレンチサラダ 果物(小玉すいか)	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり コーン すいか	七分米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	885	11.3	26.5	2.9
30	水	○		ゆかりご飯 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のからし和え 豚汁	卵 まぐろ缶 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも 青のり	小松菜 にんじん	もやし にんにく 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋 ごんにやく	油 ごま油 白ごま	811	15.3	29.3	2.6

※ 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20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)
平均値	820	14.9	27.3	3.0	363	124	3.0	295	0.53	0.61	41	6.0
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

<地場野菜> 五十嵐さんの畑から届く今月の野菜

キャベツ、大根、じゃが芋、きゅうり

<今月の産直>

北海道空知 七分米
茨城県阿見 大豆

<今月の予定産地>

牛乳(東京・群馬・岩手・青森・秋田・宮城・北海道・山梨) 米(茨城・青森)
にんじん・ねぎ(千葉) たまねぎ(北海道) じゃが芋(北海道・練馬) もやし(栃木) いんげん(鹿児島) さくらんぼ(山形)
小松菜・ほうれん草(埼玉) にんにく・ごぼう(青森) しょうが(長崎) 大根(神奈川・練馬) ピーマン(高知)
きゅうり(埼玉・練馬) 白菜・にら・さつま芋・すいか(茨城) きゃべつ(愛知・練馬) えのき(長野)
ちんげんさい・パセリ(静岡) たけのこ(長崎) 豚肉(埼玉) 鶏肉(岩手)



☆15日のセレクトジャムは「いちご&マーガリン」、「はちみつ&マーガリン」、「チョコレートクリーム」の中から好きなものを選びます。