

令和5年 6月献立表 谷原中学校

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		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	木	妻ご飯 豚肉のしくれ煮 キャベツのごま和え 芋とわかめのみそ汁 牛乳	豚肉 米みそ	牛乳 カットわかめ	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ ごぼう キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 すりごま	687	16.1	21.6	2.5
2	金	カツカレー 糸寒天サラダ 牛乳	豚肉 レンズ豆 鶏卵	牛乳 糸寒天	にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも 米粉	油 揚げ油 ごま油	1004	13.7	36.7	2.9
3	土	焼豚炒飯 <運動会お弁当給食> 鶏の照り焼き 冷凍黄桃or冷凍パインのセレクト コーヒー牛乳	焼豚 なると 鶏卵 鶏肉	ミルク コーヒー	にんじん	ねぎ たまねぎ グリーンピース しょうが 冷凍黄桃 冷凍パイン	七分つき米	油 ごま油	861	17.3	28.1	3.2
6	火	炒り玄米ごはん 鶏肉のバーベキューソース ファイバーサラダ 根菜汁 牛乳	鶏肉 米みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが にんにく ねぎ りんご 切り干し大根 きゅうり スイートコーン ごぼう だいこん	米 玄米 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 揚げ油 ごま油	819	14.9	31.0	13.1
7	水	<ねり丸キャベツ一斉給食> 練馬キャベツのホイコーロー丼 広東風スープ 寒天フルーツポンチ 牛乳	八丁味噌 豚肉 豆腐	牛乳 寒天缶	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい 干しいたけ パプリカ 黄桃缶 みかん缶	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	843	14.1	24.2	2.7
8	木	かみかみ丼 塩昆布和え けんちん汁 牛乳	豚肉 米みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが ごぼう れんこん エリンギ たけのこ キャベツ きゅうり だいこん 干しいたけ ねぎ	七分つき米 麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 じゃがいも 炒りごま	油 ごま油 炒りごま	734	15.1	25.7	2.6
9	金	ピザトースト コーンチャウダー キャラメルポテト 牛乳	ベーコン レンズ豆	ピザチーズ 牛乳 クリーム	にんじん 青ピーマン トマト パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム スイートコーン クリームコーン	胚芽パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 さつまいも	油 有塩バター	924	12.4	40.8	4.0
12	月	キムチチャーハン わかめサラダ 春雨スープ 牛乳	豚肉	牛乳 カットわかめ	にんじん 青ピーマン にら	にんにく 干しいたけ はくさいキムチ ねぎ スイートコーン 緑豆もやし しょうが はくさい	米 麦 砂糖 はるさめ でん粉	油 炒りごま ごま油	684	15.8	25.8	2.9
13	火	スパゲッティナポリタンソース キャベツとコーンのソテー 元氣ヨーグルト 牛乳	豚肉 ソーセージ ベーコン	クリーム 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 青ピーマン	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ スイートコーン	スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	795	17.1	34.6	3.4
14	水	ハヤシライス ハニーサラダ ブチマト 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん トマト ミニトマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 米粉	油 揚げ油	864	10.8	29.5	3.6
15	木	妻ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ ツナ入りたまご焼き ごま風味汁 牛乳	鶏肉 鶏卵 豚肉 ツナ 米みそ	牛乳 ちりめん じゃこ ひじき	ごまつな にんじん	干しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 炒りごま すりごま	770	17.9	31.8	2.9
16	金	豚肉のコチュジャン丼 じゃがいもの中華炒め 粟米湯(スーミータン) 牛乳	豚肉 米みそ 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん にら 青ピーマン ごまつな	にんにく しょうが ごぼう キャベツ 緑豆もやし たまねぎ クリームコーン	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 炒りごま ごま油	810	16.2	26.7	3.4
19	月	きびごはん 豚肉と厚揚げの西京みそ炒め にらたまスープ アセロラゼリー 牛乳	豚肉 生揚げ 西京みそ 米みそ 鶏卵	牛乳 粉寒天	にんじん ごまつな にら	しょうが たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 きび 砂糖 でん粉 アセロラ	油	755	15.2	24.0	2.7
20	火	青森県産つがるロマン<今月のお米> いわしの蒲焼き キャベツのおかか炒め のっぺい汁 牛乳	いわし 油揚げ 鶏もも 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ	米 でん粉 薄力粉 砂糖 こんにゃく さといも	油 炒りごま ごま油	841	16.4	30.0	2.3
21	水	チーズパン れんこんバーグ コールスローサラダ マカロニスープ 牛乳	豚肉 大豆ミート レンズ豆 豚肉	牛乳	にんじん ごまつな	たまね ぎれんこん しょうが にんにく りんご キャベ ツスイートコーン セロリー	チーズパン 砂糖 シェルマカロニ	油	768	22.3	34.5	3.6
26	月	じゃこ入りコーンピラフ バリバリサラダ ベイザンススープ 牛乳	鶏肉	ちりめん じゃこ 牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ スイートコーン グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく セロリー	米 麦 ワントンの皮 はちみつ じゃがいも	油 揚げ油 バター	705	13.8	30.3	2.8
27	火	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 牛乳	ベーコン 豚肉 鶏肉 レンズ豆	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ スイートコーン セロリー	七分つき米 麦 じゃがいも 砂糖 さつまいも	油 揚げ油 バター	794	12.9	26.3	2.5
28	水	あんかけ焼きそば ツナサラダ 冷凍みかん 牛乳	豚肉 かまぼこ ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	にんにく しょうが たけのこ キャベツ 干しいたけ ねぎ 冷凍みかん	蒸し中華めん でん粉	ごま油 油	683	15.9	28.3	3.2
29	木	妻ご飯 ちりめん山椒 カレー肉じゃが むらくも汁 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵 豆腐	牛乳 ちりめん じゃこ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 麦 水あめ じゃがいも こんにゃく 砂糖 でん粉	油	740	16.6	24.4	3.0
30	金	チンジャオロース丼 わかめスープ お菓子な生卵 牛乳	豚肉 豆腐	牛乳 カットわかめ 粉寒天	赤ピーマン 青ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ りんごジュース 黄桃缶	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 炒りごま	693	14.7	20.1	2.3

※ 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	789	15.4	29.1	3.5	365	109	3.0	243	0.41	0.44	22	8.5

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆今月の産地

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県になります。