令和5年　6月献立表

三原台中学校

実施日				主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳	献立名	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 (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	○	新じゃがいもごはん ししゃものピリ辛焼き 練馬野菜のおろし汁 牛乳寒天の黄桃ソース	鶏むね肉　油揚げ 豆乳	牛乳　ししゃも 粉寒天　クリーム	にんじん　こまつな	たけのこ　しいたけ グリンピース　しょうが にんにく　えのきたけ だいこん　ねぎ　黄桃	米　押麦 じゃがいも　三温糖 でん粉　上白糖	米油	713	18.0	32.7	2.6
2	金	○	横須賀カレーライス 福神漬け シーザーサラダ	豚肩肉　ベーコン	牛乳 ヨーグルト パルメザンチーズ	にんじん 赤ピーマン	にんにく　しょうが たまねぎ　福神漬 キャベツ　きゅうり コーン	米　じゃがいも ざら糖　薄力粉　米粉 三温糖	米油　バター	835	12.1	32.0	2.6
6	火	○	五穀ごはん　小魚ふりかけ 豚肉の柳川風　キャベツのみそ汁	豚肩肉　卵 鶏むね肉　油揚げ 赤みそ　白みそ	牛乳　昆布 しらす干し	にんじん さやいんげん	ごぼう　ねぎ たまねぎ　キャベツ	米　押麦　黒米 あわ　きび　三温糖	ごま　米油	700	19.9	27.5	3.7
7	水	○	キャベツたっぷり中華丼 じゃがいもの中華炒め 粟米湯(スーミータン)	豚肩肉　えび 木綿豆腐　卵	牛乳	にんじん 青ピーマン　こまつな	しょうが　にんにく たけのこ　しいたけ たまねぎ　キャベツ コーン	米　三温糖　でん粉 じゃがいも	米油　ごま油	783	19.3	28.5	3.1
8	木	○	黒ごまきなこ揚げパン アスパラコーンポテト 肉団子スープ	きな粉　豚ひき肉 卵　絹ごし豆腐	牛乳	アスパラガス にんじん　こまつな	コーン　ねぎ　しょうが しいたけ　はくさい 緑豆もやし	ミルクパン　上白糖 じゃがいも　三温糖 でん粉　春雨	米油　ごま バター	814	15.0	40.0	3.0
9	金	○	紫陽花ごはん　真珠団子 きゅうりの梅香和え　むらくも汁	黒大豆　豚ひき肉　卵 糸削り　鶏むね肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん　こまつな	しいたけ　ねぎ しょうが　きゅうり 練り梅	米　もち米　パン粉 三温糖　くずでん粉 でん粉	ごま油	728	19.1	29.9	2.5
12	月	○	麦ごはん 蝦仁豆腐(シャーレンドウフ) 白滝のピリ辛炒め	鶏もも肉　押し豆腐 えび　油揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ　にら	しょうが　にんにく たまねぎ　たけのこ しいたけ　きくらげ えのきたけ	米　押麦　三温糖 でん粉　しらたき	米油　ごま油 ごま	695	18.2	28.9	2.7
13	火	○	セルフ照り焼きチキンバーガー （丸パン、照り焼きチキン、野菜） ポテトスープ あじさいゼリー	鶏もも肉	牛乳　クリーム 粉寒天	にんじん　パセリ	しょうが　キャベツ 緑豆もやし　たまねぎ ナタデココ ぶどうジュース	丸パン　三温糖 でん粉　じゃがいも 薄力粉　米粉　上白糖	米油　バター	792	16.2	37.8	3.3
14	水	○	梅ごはん　鯵の七味焼き おかか和え　ひっつみ汁	あじ　糸削り 鶏むね肉	牛乳	にんじん　こまつな	かりかり梅　しょうが にんにく　緑豆もやし しいたけ　だいこん ごぼう　ぶなしめじ えのきたけ　ねぎ	米　三温糖　薄力粉 白玉粉	ごま油　ごま	713	19.5	17.5	3.0
15	木	○	ジャージャー丼 大根入りワカメスープ チョレギサラダ　さくらんぼ	豚ひき肉　赤みそ 鶏むね肉	牛乳　わかめ　のり	にんじん　青ピーマン 赤ピーマン	にんにく　しょうが たまねぎ　たけのこ　ねぎ しいたけ　だいこん キャベツ　きゅうり　りんご さくらんぼ	米　押麦　三温糖 でん粉	米油　ごま油 ごま	692	15.6	28.2	4.3
16	金	○	キャロットライス サーモンの香草焼き 春キャベツのミルクスープ	ます　鶏むね肉 豆乳　えび	牛乳　パルメザンチーズ 脱脂粉乳　クリーム	にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ ぶなしめじ	米　パン粉	米油　バター マヨネーズ	785	18.4	36.3	2.6
19	月	○	練馬スパゲティ 赤玉葱ドレッシングサラダ おかしなお菓子な目玉焼き	ツナ	のり　牛乳　しらす干し 粉寒天　脱脂粉乳	にんじん	にんにく　だいこん キャベツ　緑豆もやし コーン　赤たまねぎ 黄桃	スパゲティ　三温糖 上白糖	米油	825	15.3	36.1	2.4
20	火	○	たこ飯　きすの天ぷら 3色おひたし　おっきりこみ	まだこ　きす 鶏もも肉　油揚げ	牛乳	にんじん　こまつな	緑豆もやし　だいこん はくさい　ねぎ	米　三温糖　でん粉 里芋　ほうとう	米油	691	16.8	24.7	3.1
26	月	○	深川めし　千草焼き 具だくさんみそ汁	あさり　油揚げ　卵 鶏ひき肉　赤みそ 白みそ　木綿豆腐	牛乳	糸みつば　にんじん こまつな	しょうが　たまねぎ キャベツ　ねぎ	米　三温糖 じゃがいも こんにゃく	米油	687	18.5	28.2	3.5
27	火	○	鶏ごぼうピラフ 白身魚のカラフル焼き 野菜スープ	鶏もも肉 シロイトタラ 豚肩肉　黄大豆	牛乳	赤ピーマン　にんじん こまつな	しょうが　ごぼう グリンピース　たまねぎ 黄ピーマン　にんにく	米　押麦　じゃがいも	米油　バター マヨネーズ	750	18.2	37.0	3.2
28	水	○	食パン＆手作りみかんジャム ガーリックチキン ピースポテト ＡＢＣスープ	鶏もも肉　鶏むね肉	牛乳	にんじん　かぶ	みかん　にんにく オレンジジュース グリンピース　セロリー たまねぎ　かぶ	食パン　上白糖 コーンスターチ じゃがいも　三温糖 ABCマカロニ	バター　米油	734	17.8	36.3	3.3
29	木	東京牛乳	麦ごはん　のりの佃煮 トビウオのさつま揚げ 明日葉うどん汁	とびうお　あじ すけとうだら 押し豆腐　卵　鶏むね肉	牛乳　もみのり ひじき	にんじん　あしたば	しょうが　たまねぎ だいこん　しいたけ ねぎ	米　押麦　三温糖 でん粉 あしたばうどん	米油	712	16.6	29.1	2.7
30	金	○	スパイシートマトライス ハニードレッシングサラダ フルーツヨーグルト	豚ひき肉　黄大豆	牛乳　ヨーグルト	にんじん　トマト 赤ピーマン	にんにく　セロリー たまねぎ　枝豆 キャベツ　きゅうり みかん　パイン　黄桃 ナタデココ	米　三温糖　でん粉 はちみつ　上白糖	米油	781	13.8	27.2	1.7

※　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

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	746	17.1	31.2	3.0	365	111	2.9	241	0.32	0.49	17	7.3
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

※　日本食品標準成分表が改定され８訂（２０２０年版）になりました。８訂では、エネルギーの計算方法が改定されたため、エネルギー量がこれまでよりも低く算出されます。
学校給食摂取基準値は、日本食品標準成分表７訂（２０１５年版）を基に作成されています。