

令和6年

6月献立表

三原台中学校

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜	牛乳		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				
4	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 鶏卵 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	730	19.3	26.4	3.3
5	水	○	キャベツたっぷり中華丼 粟米湯 メロン	豚肩肉 えび 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン 小松菜	しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸 たまねぎ キャベツ ホールコーン メロン クリームコーン	米 三温糖 でん粉	米油 ごま油	781	17.5	27.3	2.4
6	木	○	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 粉チーズ	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 ホールコーン	米 じゃがいも ざらめ糖 薄力粉 米粉 三温糖	米油 バター	835	12.1	32.0	2.6
7	金	○	黒ごまきなご揚げパン アスパラコーンポテト 肉団子スープ	きな粉 豚ひき肉 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳	アスパラガス にんじん 小松菜	ホールコーン ねぎ 生姜 干し椎茸 白菜 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	801	15.0	39.8	3.0
10	月	○	あじさいごはん 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 鶏卵 糸削り 鶏むね肉 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸 ねぎ 生姜 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	763	18.6	28.7	2.5
11	火	○	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 紫陽花ゼリー	鶏むね肉 油揚げ	牛乳 ししゃも 粉寒天	にんじん 小松菜	たけのこ 干し椎茸 グリーンピース 生姜 にんにく えのきたけ 大根 ナタデココ ねぎ ぶどうジュース	米 押麦 じゃがいも 三温糖 でん粉 上白糖	米油	689	17.7	25.7	2.5
12	水	○	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	鮭 鶏むね肉 調製豆乳	牛乳 粉チーズ 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	752	18.2	35.1	2.5
13	木	○	麦ごはん 蝦仁豆腐 チョレギサラダ	鶏もも肉 押し豆腐 えび	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干し椎茸 きくらげ キャベツ きゅうり りんご	米 押麦 三温糖 でん粉	米油 ごま油 ごま	700	17.4	26.4	2.5
14	金	○	セルフ照り焼きチキンバーガー ポテトスープ	鶏もも肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	生姜 キャベツ 緑豆もやし たまねぎ	丸パン 三温糖 でん粉 じゃがいも 薄力粉 米粉	米油 バター	704	17.8	39.9	3.1
17	月	○	カレーピラフ 白身魚のカラフル焼き 野菜スープ	豚ひき肉 シロイトタラ 豚肩肉 黄大豆	牛乳	にんじん 赤ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ ホールコーン グリーンピース 黄ピーマン 生姜	米 押麦 じゃがいも	米油 バター マヨネーズ	771	17.6	36.9	2.7
18	火	○	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 用牛乳 しらす干し 粉寒天 牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく 大根 キャベツ 緑豆もやし ホールコーン 赤たまねぎ 黄桃缶	スパゲティ 三温糖 上白糖	米油	818	15.2	36.3	2.4
19	水	東京牛乳	深川めし 千草焼き 練馬野菜のみそ汁 さくらんぼ	あさり 油揚げ 鶏ひき肉 鶏卵 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	糸みつば にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ 大根 キャベツ かぶ ねぎ さくらんぼ	米 三温糖	米油	713	17.7	26.8	3.1
20	木	○	たご飯 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 小松菜	緑豆もやし 大根 白菜 ねぎ	米 三温糖 でん粉 里芋 ほうとう	米油	716	16.5	24.1	3.1
25	火	○	黒砂糖食パン&カルピスクリーム じゃがいもとウインナーのカレー炒め もち麦入りミネストローネ	ソーセージ 鶏むね肉 黄大豆	牛乳 クリーム	にんじん 青ピーマン トマトピューレ	たまねぎ にんにく セロリー キャベツ	黒砂糖パン カルピス グラニュー糖 コーンスターチ じゃがいも もち麦	バター 米油 マヨネーズ	727	16.1	31.9	3.2
26	水	○	梅ごはん 鱈の七味焼き おかか和え ひつみつみ汁	あじ 糸削り 鶏むね肉	牛乳	にんじん 小松菜	かりかり梅 生姜 にんにく 緑豆もやし 干し椎茸 大根 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	704	19.3	17.5	2.9
27	木	○	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 ホールトマト 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 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ	米 三温糖 でん粉 はちみつ 上白糖	米油	815	13.5	26.2	1.7
28	金	○	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	とびうおミンチ あじ すけとうだら 押し豆腐 鶏卵 鶏むね肉	牛乳 もみのり ひじき	にんじん あしたば	生姜 たまねぎ 大根 干し椎茸 ねぎ	米 押麦 三温糖 でん粉 あしたばうどん	米油	719	16.0	28.5	2.5

※ 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17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	749	16.7	30.1	2.7	363	110	2.9	240	0.32	0.48	17	6.9
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。