

令和元年6月分 学校給食献立表 中学校

月			火			水			木			金		
3	ご飯	牛乳	4	黒糖パン	牛乳	5	ご飯	牛乳	6	ご飯	牛乳	7	ベビーパン	牛乳
	じゃが芋の そばろ煮	豚肉の 梅肉焼き		チャプチェ	夏野菜の カレー炒め		切干し 大根のサラダ	しょうが煮		なすのスパゲッティ				
牛ミンチ	20 赤	豚肉	52 赤	春雨	25 赤	牛肉	30 赤	豚肉	38 赤	じゃが芋	83 黄	ベーコン	13 赤	うずら卵の さっぱり煮
じゃが芋	72 黄	玉ねぎ	26 緑	玉ねぎ	60 緑	なす	50 緑	にんじん	30 緑	にんじん	30 緑	なす	39 緑	うずら卵
玉ねぎ	39 緑	梅肉	2 緑	にんじん	30 緑	玉ねぎ	60 緑	わかめ	0.3 赤	さいやいんげん	8 緑	しょうゆ、でんぶ	2尾 赤	土しょうが
にんじん	26 緑	しょうゆ		小松菜	30 緑	にんじん	25 緑	切干し大根	6 緑	こんにやく	30	しょうゆ、でんぶ		さとう、しょうゆ、す
グリーンピース	4 緑			白ごま	2 黄	トマト	10 緑	にんじん	8 緑	土しょうが	0.8 緑		13 緑	かぼちゃと じゃがいものサラダ
さとう、しょうゆ		キャベツの ごまあえ		にんにく、しょうゆ、さとう		ピーマン	10 緑	ドレッシング	1袋	しょうゆ、さとう		しょうゆ、さとう	7 緑	じゃが芋
		キャベツ	20 緑	ごまあぶら		しお、こしょう、しょうゆ						チンゲンサイ	52 緑	かぼちゃ
		小松菜	10 緑	しお、さとう、す		カレー粉		果物				しめじ	7 緑	じゃが芋
		切干し大根	5 緑			とりがらスープ		りんご(缶)	1切 緑			こんにふパウダー		かぼちゃ
		白ごま	1 黄	枝豆の 塩ゆで				ポイルウインナー				さとう、しょうゆ		きゅうり
		さとう、しょうゆ、す		枝豆	30 緑			ウインナー	2本 赤			さとう、しょうゆ		マヨネーズ
				しお								ココアパウダー		しお
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
768	32.5	15.1	839	39.0	23.8	776	26.1	21.6	756	32.4	15.5	853	31.1	31.0
11	セルフレッド	ミルク煮	12	ひじきご飯	牛乳	13	ご飯	牛乳	14	なかよしパン	牛乳			
	トマトケチャップ	ウスターソース		五目豆	ハガツオの 照り焼き		とり肉とじゃが芋の 牛肉と	トマト煮		スクランブルエッグ				
トマトケチャップ	1本 赤	じゃが芋	40 黄	大豆	15 赤	とり肉	15 赤	ハガツオ	1切(40) 赤	牛肉	30 赤	たまご	46 赤	
ウスターソース	10 緑	玉ねぎ	20 緑	竹輪	8 赤	じゃが芋	33 黄	さとう、しょうゆ		牛肉	30 赤	まぐろフレーク	7 赤	
しょうゆ、さとう		にんじん	10 緑	ごぼう	38 緑	しょうゆ、さとう、でんぶ				たけのこ	30 緑	グリーンピース	7 緑	
		牛乳	15 緑	にんじん	30 緑	ポイルキャベツ		小松菜の 煮浸し		ピーマン	15 緑	しお、こしょう		
		しお、こしょう、しょうゆ		たけのこ	23 緑	キャベツ	50	油揚げ	7 赤	土しょうが	0.5 緑	トマトピューレ	20 緑	
		とりがらスープ		こんにやく	30	ドレッシング	1袋	小松菜	59 緑	しょうゆ、さとう、しお		しお、こしょう、にんにく		
				しょうゆ、さとう				小松菜		こしょう、でんぶ		しょうゆ、とりがらスープ		
		キャベツ	52 緑	さやいんげんの ごまあえ		根菜煮		けずりぶし		手作りこんにふ ふりかけ		わかめ	0.1 赤	
		にんじん	7 緑	さやいんげん	24 緑	豚肉	10 赤	しょうゆ、さとう		けずりぶし	3 赤	キャベツ	46 緑	
		カレー、しお		白ごま	1 黄	ごぼう	15 緑			だしこんにふ	0.7 赤	にんじん	7 緑	
				マヨネーズ	1袋 黄	にんじん	15 緑			白ごま	0.7 黄	キャベツの あまずづけ		
						生しいたけ	5 緑			さとう、しょうゆ		にんじん		
						けずりぶし、だしこんにふ						す、さとう、しお		
						さとう、しょうゆ								
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
797	28.6	33.4	776	37.3	18.2	788	30.9	21.2	812	36.0	28.6			
17	マーボーなす	春巻	18	ベビーパン	牛乳	19	ご飯	牛乳	20	ご飯	牛乳	21	ライムギパン	牛乳
	ひきわり大豆	なす		焼きそば	とりささ身の こうみソース焼き		がんとどきと かぼちゃの味噌煮	肉じゃが		あじの漬け焼き	カレースープ		目玉焼き	
ひきわり大豆	15 赤	春巻	1コ(50)	豚肉	23 赤	がんとどき	50 赤	牛肉	33 赤	あじ	1切(50) 赤	とり肉	20 赤	卵
なす	80 緑	野菜炒め		いか	12 赤	かぼちゃ	50 緑	じゃが芋	65 黄	ゆず	0.3 緑	ひよこ豆	20 赤	しお、こしょう
玉ねぎ	40 緑	あさり	10 赤	かんめん	35 黄	玉ねぎ	40 緑	玉ねぎ	39 緑	しょうゆ、さとう		じゃが芋	60 黄	
にんじん	20 緑	もやし	20 緑	キャベツ	52 緑	青ねぎ	10 緑	にんじん	26 緑			玉ねぎ	60 緑	野菜サラダ
青ねぎ	6 緑	チンゲンサイ	20 緑	にんじん	23 緑	こんにやく	30 緑	糸こんにやく	39 緑	なすの浸し		にんじん	25 緑	キャベツ
土しょうが	0.9 緑	たけのこ	10 緑	玉ねぎ	12 緑	白、赤みそ	7 赤	さとう、しょうゆ		しょうゆ	52 緑	セロリ	5 緑	きゅうり
赤みそ	4.5 赤	えのきたけ	5 緑	ピーマン	6 緑	けずりぶし		小松菜	39 緑	しょうゆ		かーこ、しお、こしょう		こまつな
にんにく、しょうゆ、さとう		しお、こしょう、しょうゆ		あおのり	0.1 赤	さとう、しょうゆ		切干し大根	5 緑	ふりかけ		しょうゆ、とりがらスープ		ホールコーン
でんぶ、トウモロコシ		ごまあぶら		トマトケチャップ		手作りふりかけ		白ごま	1 黄	ふりかけ	1袋	しょうゆ、とりがらスープ		ドレッシング
ぶた・とりがらスープ		じゃこのつくだ煮		ウスターソース		けずりぶし	3 赤	さとう、しょうゆ、す						
		じゃこ	7 赤	しお、こしょう、しょうゆ		さとう、しょうゆ								
		白ごま	1 黄											
		しょうゆ、さとう												
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
837	34.4	22.0	808	40.5	25.9	865	30.1	27.8	741	33.6	14.2	807	33.4	25.1
24	卵とじ	切干し大根の かきあげ	25	ココアパン	牛乳	26	ご飯	牛乳	27	ご飯	牛乳	28	うずまきパン	牛乳
	かまぼこ	油揚げ		ラタトゥイユ	ホキの ハーブ焼き		ゴーヤチャンプル	冬瓜の煮物		八宝菜	肉団子の 甘酢あんかけ		かぼちゃの ミルク煮	キャベツと コーンのソテー
かまぼこ	30 赤	打ち豆	7 赤	ハム	15 赤	卵	30 赤	豚肉	30 赤	かまぼこ	13 赤	とり肉	15 赤	ベーコン
油揚げ	10 赤	切干し大根	7 緑	じゃが芋	40 黄	豆腐	90 赤	じゃが芋	65 黄	とうがん	52 緑	かぼちゃ	75 緑	キャベツ
高野豆腐	3 赤	にんじん	13 緑	キャベツ	20 緑	ゴーヤ	30 緑	玉ねぎ	39 緑	みつば	4 緑	玉ねぎ	45 緑	ホールコーン
玉ねぎ	60 緑	小麦粉	9 黄	玉ねぎ	50 緑	にんじん	15 緑	にんじん	23 緑	干しいたけ	0.7 緑	玉ねぎ	30 緑	ホールコーン
三つ葉	6 緑	山芋粉	2 黄	ズッキーニ	20 緑	かつおぶし	1.5 赤	にんじん	23 緑	けずりぶし、だしこんにふ		ぶた・とりがらスープ		しお、こしょう、しょうゆ
干しいたけ	1 緑	しお		にんじん	20 緑	しお、こしょう、しょうゆ		こんにやく	30 緑	さとう、しょうゆ		しょうゆ、さとう		しお、こしょう、しょうゆ
しお、しょうゆ、さとう				トマト	10 緑	さとう		ヤングコーン	15 緑	かぼちゃの そばろ煮		しょうゆ、さとう		しょうゆ、さとう
けずりぶし		ひじきの煮物		ほうれんそう	15 緑	手作り こんにふふりかけ		干しいたけ	8 緑	牛ミンチ	13 赤	しょうゆ、さとう		果物
		ひじき	3 赤	セロリ	6 緑	けずりぶし	3 赤	土しょうが	0.8 緑	かぼちゃ	52 緑	しょうゆ、さとう		味付けじゃこ
		あぶらあげ	9 赤	しお、こしょう、しょうゆ		だしこんにふ	0.7 赤	しお、こしょう		さとう、しょうゆ		しょうゆ、さとう		味付けじゃこ
		たけのこ	9 緑	とりがらスープ		白ごま	0.7 黄	しょうゆ、でんぶ		ぶた・とりがらスープ		しょうゆ、さとう		味付けじゃこ
		にんじん	7 緑	オリーブオイル		さとう、しょうゆ		ふりかけ		ごまあぶら				味付けじゃこ
		こんにやく	13					ふりかけ	1袋					味付けじゃこ
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
926	36.6	28.9	773	33.8	23.8	829	37.9	21.7	806	29.7	25.2	812	30.2	27.6

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
6月分の平均	809	33.4(16.5%)	23.7(26.4%)	3.0	413	142	4.2	409	0.88	0.72	44	6.7
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

栄養三色

赤 ※たんぱく質・ミネラル
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》
からだをつくる

緑 ※ビタミン・ミネラル
《野菜・果物・きのこ》
からだの調子をととのえる

黄 ※脂肪・炭水化物
《穀類・いも類・油脂・砂糖》
力や熱になる

© やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。