

学校給食献立予定表(6月)

須賀川市立第三中学校

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価				
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
2月	(歯と口の健康週間献立) 麦ごはん 牛乳 あじフライ 加減あえ えのきのみそ汁	牛乳 あじフライ あぶらあげ みそ かつお節 煮干し	きゅうり もやし にんじん こまつな たまねぎ えの きたけ	給食用精米 おおむぎ 油 ごま油 砂糖	ソース しょうゆ 酢	751	26.4	20.8	422	2.6
3日	中体連のため給食なし(弁当持参)									
4日	中体連のため給食なし(弁当持参)									
5日	中体連のため給食なし(弁当持参)									
6日	麦ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ チーズおかかあえ たまねぎのみそ汁	牛乳 ポークチキンハンバーグ チーズ かつお節 とうふ みそ かつお節 煮干し	大根おろし しそ にんにく にんじん ブロッコリー キャベツ こまつな たまねぎ	給食用精米 おおむぎ 三温糖	しょうゆ 酒	757	29.7	21.4	526	2.8
9日	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきとツナのごまあえ	牛乳 ぶた肉 ツナかつお節 ひじき	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ ほうれ んそう	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも し らたき白 三温糖 砂糖 白すり胡麻	しょうゆ 酒 みりん	771	26.3	20.2	354	2.0
10日	(大阪・関西万博献立) ソフト麺 肉うどん汁 牛乳 ちくわのお好み揚げ ごまあえ	ぶた肉 なんと巻 牛乳 焼竹輪 かつお節	たまねぎ ごぼう にんじん 紅しょうが ほうれん草 キャベツ	ソフトめん 油 三温糖 天ぷら粉 白す り胡麻 砂糖	しょうゆ 塩 みりん	845	36.2	24.6	363	3.1
11日	学年行事のため給食なし(弁当持参)									
12日	黒砂糖コッペパン 牛乳 カレーワンタン 枝豆サラダ	牛乳 ぶた肉 ロースハム	にんじん もやし たまねぎ しめじ きゅうり キャベ ツ 枝豆	パン 黒砂糖 油 ワンタン 砂糖	カレー粉 カレーフレーク コンソメ 塩 こしょう 酢	745	28.6	22.3	353	2.9
13日	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 米粉めん中華サラダ	牛乳 とうふ 豚ひき肉 みそ ササミフレ ーク	ねぎ にんじん いら しょうが にんにく きゅうり キャベツ	給食用精米 おおむぎ 油 ごま油 三温糖 片栗粉 米粉めん 砂糖 こま	しょうゆ みりん トウバン ジャン 酢	814	30.6	25.4	407	2.3
16日	麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのお浸し トック	牛乳 とり肉 かまぼこ かつお節 ぶた肉	しょうが ほうれん草 にんじん もやし だいこん 干 しいたけ ねぎ こまつな	給食用精米 おおむぎ 片栗粉 油 三温 糖 ミニトック 白いり胡麻	酒 しょうゆ コチュジャン ケチャップ みりん しょう ゆ 中華味	820	32.1	20.8	311	2.6
17日	県中大会のため給食なし(弁当持参)									
18日	県中大会のため給食なし(弁当持参)									
19日	(食育の日献立) 食パン 牛乳 肉団子の中華ス ー いらとチキンのナムル風 スライスチーズ	牛乳 とりひき肉 大豆 卵 しょうゆ ササ ミフレーク チーズ 豚ひき肉	しょうが はくさい コーン にんじん ねぎ こまつな もやし いら	パン パン粉 ごま油 白いり胡麻	塩 しょうゆ 中華味	693	34.2	26.2	412	3.1
20日	麦ごはん 牛乳 豚キムチ 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	にんにく しょうが はくさい いら たまねぎ もやし ねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 白いり胡麻 油 はるさめ	しょうゆ 酒 中華味 塩 こ しょう	740	27.8	20.5	306	2.7
23日	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ハムサラダ	牛乳 とり肉 牛乳 ロースハム	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	給食用精米 おおむぎ じゃがいも 油 砂 糖	りんごソース ケチャップ 加味のチ ャップ ソース 塩 こしょう 酢	775	23.9	19.5	310	3.1
24日	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ かみかみごぼうサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 まぐろフレーク	たまねぎ にんじん パセリ ごぼう きゅうり	パン じゃがいも 油 三温糖 白いり胡麻 マヨネーズ	ケチャップ ソース こしょ う コンソメ しょうゆ	785	31.1	29.0	347	2.4
25日	ツナごはん 牛乳 スタミナ豚汁 ほうれん草ともやしのこま和え	まぐろフレーク 牛乳 ぶた肉 みそ 煮干し	しょうが なす たまねぎ かぼちゃ いら 干しいたけ にんにく ほうれん草 もやし	給食用精米 おおむぎ 三温糖 油 白 いり胡麻 白すり胡麻 砂糖	しょうゆ みりん	829	32.1	28.8	356	2.6
26日	コッペパン 牛乳 ハンバーグ ほうれん草のサラダ コーンポタージュ	牛乳 ハンバーグ ササミフレーク ベーコ ン	ほうれん草 もやし しめじ にんじん たまねぎ コーン パセリ	パン 油 砂糖 バター ベジマメルソース	ケチャップ 塩 こしょう 酢 ポタージュ 中濃ソース	856	36.0	32.4	417	4.1
27日	麦ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め 昆布とキャベツの浅漬 じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ かつお節 煮干し 昆布	たまねぎ にんじん いら もやし にんにく しょうが キャベツ きゅうり ねぎ さやいんげん なす	給食用精米 おおむぎ 白いり胡麻 片栗 粉 油 じゃがいも	しょうゆ みりん 酒	803	31.4	23.1	340	2.7
30日	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華スープ ぎょうざ	牛乳 ぶた肉 なんと巻 ぎょうざ	しょうが にんにく ビーマン もやし たけのこ ねぎ にんじん 小松菜 しめじ コーン	給食用精米 おおむぎ 三温糖 油 片栗粉 マロニー	しょうゆ トウモロコシ 中華味 塩 こしょう	728	26.5	16.6	301	2.5
学校給食 実施基準値					中学校生徒 (12~14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満

