

学校給食献立予定表(6月)

須賀川市立仁井田中学校

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	1人あたり	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 さばのみそ煮 あぶらあげ みそ汁	牛乳 さばのみそ煮 あぶらあげ みそ汁 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 くわがめ	給食用精米 おおむぎ 油 ごま油 砂糖	ソース しょうゆ 酢	741	29.0	18.7	328	2.5
3 火	中体連のため欠食日(お弁当)									
4 水	中体連のため欠食日(お弁当)									
5 木	中体連予備日のため欠食日(お弁当)									
6 金	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 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 月	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v酒 みりん	771	26.3	20.2	354	2.0
10 火	黒砂糖食パン 牛乳 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	コンソメ 塩 こしょう 酢	715	28.1	21.0	346	2.5
11 水	(地産地消献立) 麦ごはん 納豆 野菜炒め 小松菜と大根のみそ汁 牛乳	牛乳 納豆 豚ひき肉 あぶらあげ みそか つお節 煮干し	キャベツ にんじん いら もやし たまねぎ しょうが こまつな ねぎ だいこん	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも	酒 中華味 塩 こしょう 納豆 だれ	758	29.8	20.1	370	2.4
12 木	(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 もやし	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
13 金	1、2年生学習旅行のため欠食日(お弁当日)									
16 月	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 もやし	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 加味粉 チツ ネソース 塩 こしょう 酢	775	23.9	19.5	310	3.1
17 火	中体連県中大会のため欠食日(お弁当日)									
18 水	中体連県中大会のため欠食日(お弁当日)									
19 木	惣菜ドック(コッペパン・ウインナー) 牛乳 コーンサラダ ほうれん草のとりみスープ ケチャップ	牛乳 ウインナー ぶた肉 とうふ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが ほうれんそう もやし	パン 油 三温糖 片栗粉	ケチャップ 塩 こしょう 酢 コンソメ しょうゆ	718	29.7	27.8	345	3.3
20 金	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 チンゲンサイ 干しいたけ	給食用精米 おおむぎ ごま油 三温糖 白すり胡麻 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 月	1学期期末テストのため欠食日(お弁当日)									
24 火	食パン 牛乳 ポークビーンズ かみかみごぼうサラダ いちごジャム	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 白すり胡麻 マヨネーズ いちごジャム	ケチャップ ソース ぶどう 酒 こしょう コンソメ しょ うゆ	825	31.1	29.0	348	2.4
25 水	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 木	コッペパン 牛乳 オムレツ ほうれん草のサラダ コーンポタージュ	牛乳 オムレツ ササミフレーク ベーコン	ほうれんそう 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 ベシヤメルソース	ケチャップ 塩 こしょう 酢 ポタージュ	745	30.9	26.1	568	3.3
27 金	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	給食用精米 おおむぎ 白すり胡麻 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 月	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 米粉めんの中華サラダ	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 ごま	しょうゆ みりん トウバン ジャン 須	814	30.6	25.4	407	2.3
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

