

～訂正版～

都合により、6月6日（金）と9日（月）の献立が交換になります。

学校給食献立予定表（6月）

須賀川市立西袋中学校

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人分	たんぱく質	脂質	加減	塩分
2 月	(歯と口の健康週間献立) 麦ごはん 牛乳 いわしフライ ソース だしあえ えのきのみそ汁	牛乳 ししゃもフライ さきいか 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 火	中体連のため給食なし									
4 水	中体連のため給食なし									
5 木	中体連のため給食なし									
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 ボ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 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 らだき白 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	(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 水	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 納豆 野菜炒め 小松菜と大根のみそ汁	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 にら 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	黒砂糖コッペパン 牛乳 カレーワントン 枝豆サラダ スティックパイ	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 バイナップル	パン 黒砂糖 油 ワントン 砂糖	カレー粉 カレーフレーク コンソメ 塩 こしょう 酢	771	28.6	22.3	353	2.9
13 金	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 にら 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 須	814	30.6	25.4	407	2.3
16 月	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 火	中体連県中大会のため給食なし									
18 水	中体連県中大会のため給食なし									
19 木	(食育の日献立) 食パン 牛乳 肉団子の中華スープ にらとチキンのナム風 めるチーズ	牛乳 とりひき肉 大豆 卵 しょうゆ ササ ミフレーク チーズ	しょうが はくさい コーン にんじん ねぎ こまつな もやし にら	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 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 にら 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 月	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ハムサラダ ヨーグルト	牛乳 とり肉 牛乳 ロースハム ヨーグルト	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 加減 酢 ネソース 塩 こしょう 酢	834	26.7	20.0	401	3.2
24 火	コッペパン 牛乳 ボークビーンズ かみかみごぼうサラダ オレンジ (1/4)	牛乳 大豆 ぶた肉 まぐろフレーク	たまねぎ にんじん バセリ ごぼう きゅうり オレン ジ	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 ぶどう 酒 こしょう コンソメ しょ うゆ	793	31.3	29.0	351	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ごま和え	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 にら 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 ケチャップ 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	ほうれん草 もやし しめじ にんじん たまねぎ コーン バセリ	パン 油 砂糖 バター ベシャメルソース ケチャップ	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 にら 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 月	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 ピーマン もやし たけのこ ねぎ にんじん チンゲンサイ 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 トウバン オイス ターソース 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

