

令和6年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表《6月》

日	曜日	献立名	栄養価			赤 主に体の組織の もとなる	緑 主に体の調子を 整える	黄 主に熱や力の もとなる	調味料・その他
			熱量	蛋白質	脂肪				
			Ca	鉄分	塩分				
3	月	く 歯と口の健康週間献立 > 麦ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け カミカミあえ えのき茸のみそ汁	795	28.2	22.6	牛乳 ししゃも 茎わかめ 大豆 油あげ にぼし みそ	人参 小松菜 大根葉 えのき茸 キャベツ 玉ねぎ きゅうり ねぎ	米 麦 さとう ごま油 でんぶん ごま油	しょうゆ 塩 酢 かつおだし
			475	3.0	3.3				
4	火	岩瀬支部中体連のため、給食はありません。						弁当持参	
5	水	岩瀬支部中体連のため、給食はありません。						弁当持参	
6	木	岩瀬支部中体連予備日のため、給食はありません。						弁当持参	
7	金	岩瀬支部中体連予備日のため、給食はありません。						弁当持参	
10	月	く 地産地消給食 > 麦ごはん 牛乳 豚キムチ ギョーザ1個 わかめスープ	804	33.3	22.8	牛乳 ふた肉 大豆 わかめ とうふ	人参 なら きくらげ はくさい 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし	米 麦 さとう ごま油 油 小麦粉 ごま	しょうゆ 酢 塩 こしょう ラー油 しょうゆ
			397	3.1	2.8				
11	火	く 地産地消給食 > 麦ごはん 牛乳 かじきカツリ もやしのナムル なめこ汁	795	19.9	28.7	牛乳 かじき とうふ みそ にぼし	人参 小松菜 もやし きゅうり なめこ 大根 ねぎ	米 麦 さとう ごま油 油 ふ ごま	しょうゆ 酢 ソース かつおだし
			486	2.9	2.3				
12	水	く 地産地消給食 > 黒糖コッペパン 牛乳 中華すいとん バンサンスー ミニももゼリー	793	26.4	21.6	牛乳 ふた肉 たまご	人参 なら ねぎ きくらげ もやし しょうが きゅうり キャベツ	パン さとう 黒糖 油 小麦粉 ごま ごま油 春雨 ももゼリー	しょうゆ 塩 こしょう 酢 ガラスープ
			382	2.6	3.0				
13	木	く 地産地消給食 > 麦ごはん 牛乳 なっとう くるまふの煮物 野菜のごまあえ	836	37	20.7	牛乳 とり肉 納豆 生あげ さつまあげ	人参 さやいんげん ほうれん草 もやし 干し椎茸 キャベツ ごぼう 大根	米 麦 さとう ふ じゃがいも こんにゃく 油 ごま	しょうゆ 酒 かつおだし からし
			443	4.7	1.9				
14	金	く 地産地消給食 > コッペパン 牛乳 トマトシチュー グリーンサラダ さくらんぼ2個 県産ももジャム	827	32.4	28.9	牛乳 ふた肉 大豆 チーズ	人参 フロッコリー トマト バタ ほう さやいんげん しめじ にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり さくらんぼ	パン じゃがいも さとう 油 ももジャム	酢 塩 赤ワイン コンソメ とりだし からし こしょう 酢 トマトジュース
			378	2.6	2.8				
17	月	く 食育の日の献立 > 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切干大根のいため煮 とん汁	804	30.3	20.3	牛乳 ふた肉 さつまあげ とうふ いわし にぼし みそ	人参 小松菜 大根葉 干し椎茸 玉ねぎ 大根 ごぼう	米 麦 さとう じゃがいも ごま しらたき ごま油	しょうゆ 酒
			551	3.5	2.8				
18	火	中体連 県中大会のため、給食はありません。						弁当持参	
19	水	中体連 県中大会のため、給食はありません。						弁当持参	
20	木	中体連 県中大会予備日のため、給食はありません。						弁当持参	
21	金	食パン 牛乳 ポトフ パリパリサラダ 大豆チョコ	828	34.8	31.9	牛乳 とり肉 ウインナー 大豆 まぐろフレーク	人参 フリッコリー しめじ きゅうり キャベツ 玉ねぎ しょうが かぶ にんにく	パン じゃがいも 小麦粉 油 さとう 油 大豆チョコ	塩 こしょう 酢 しょうゆ コンソメ とりだし
			401	2.9	2.8				
24	月	ビビンバ 牛乳 しゅうまい1個 キムチスープ	805	29.5	23.2	牛乳 ふた肉 たいず とうふ	人参 ほうれん草 きくらげ 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ もやし にんにく	米 麦 さとう 小麦粉 ごま油 こんにゃく ごま 春雨	しょうゆ 酒 ドレッシング トバツヤ 塩 チヂミ こしょ う ガラスープ とりだ
			354	2.8	3.1				
25	火	ゆかりごはん 牛乳 あつやきたまご 野菜いため じゃがいもの和風スープ	813	29.6	21.4	牛乳 ふた肉 大豆 油あげ たまご	人参 小松菜 赤しそ さやいんげん 干し椎茸 きくらげ もやし キャベツ	米 麦 油 じゃがいも でんぶん	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ かつおだし
			358	3.9	2.7				
26	水	コッペパン 牛乳 キャベツのクリーム煮 海藻サラダ ブルーベリージャム	805	34.9	26.7	牛乳 とり肉 大豆 海藻 茎わかめ まぐろフレーク スキムミルク	人参 アスパラガス パセリ キャベツ コーン もやし しめ じ きゅうり みかん	パン じゃがいも 油 さとう ごま バター ごま油 ブルーベリージャム	ベシヤメルルウ 塩 こしょう 酢 しょうゆ 白ワイン
			422	2.6	2.9				
27	木	麦ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ごますあえ 生あげのみそ汁	837	36.7	23.4	牛乳 とり肉 かまぼこ 生あげ にぼし みそ	人参 ほうれん草 えのき茸 玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	米 麦 さとう じゃがいも 油 でんぶん ごま	しょうゆ 酒 かつおだし 塩 こしょう 酢 みりん
			371	2.7	2.7				
28	金	カレーうどん 牛乳 ちぐさあえ 冷凍みかん	867	36.9	20.5	牛乳 とり肉 油あげ 大豆 たまご	人参 小松菜 しめじ 玉ねぎ きゅうり もやし みかん	ソフトめん 油 さとう ごま 春雨 ごま油	しょうゆ 塩 カレールウ 酢 こしょう かつおだし
			370	4.1	2.5				
当月平均摂取量			816	31.5	24.0	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。			
			414	3.1	2.7				

今月の給食目標「食中毒の予防につとめよう。」