



# 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	1kg	たんぱく質	脂質	加ゆ	塩分
3 月	<b>(歯と口の健康週間献立)</b> 麦ごはん 牛乳 ししゃも南蛮漬 加がみえ えのきのみそ汁	牛乳 ししゃも さきいか ハム あぶらあげ みそかつお節 煮干し	ねぎ 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 片栗粉 油 三温糖 ごま油 白いり胡麻	酢 しょうゆ みりん	838	34.2	24.8	521	3.1
4 火	中体連のため給食なし									
5 水	中体連のため給食なし									
6 木	中体連<予備日>給食なし									
7 金	麦ごはん 牛乳 シュウマイ 野菜炒め じゃがいもの和風スープ	牛乳 シュウマイ ぶた肉 あぶらあげ かつ お節	キャベツ にんじん 干しいたけ もやし しめじ さや いんげん ねぎ	給食用精米 おおむぎ 三温糖 油 じゃ が いも 片栗粉	塩 がらスープ しょうゆ こ しょう	717	24.2	18.0	283	2.1
10 月	麦ごはん 牛乳 豚キムチ 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 厚揚げ	にんにく しょうが キムチ はくさい いら たまねぎ 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 はるさめ	しょうゆ 中華あじ 塩 こ しょう 酒	762	28.8	23.1	492	2.8
11 火	ソフト麺 牛乳 カレーうどんの汁 大根サラダ ミニ肉まん	牛乳 ぶた あぶらあげ ハム 肉まん	にんじん たまねぎ 大根 きゅうり	ソフトめん 油 三温糖	カレー粉 カレー粉 しょう ゆ こしょう 酢 塩	851	34.9	21.2	465	2.9
12 水	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきとツナのごまあえ きくらげのり	牛乳 ぶた肉 ツナ ひじき のり	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ほうれん 草 きくらげ	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも し らたき 三温糖 白いり胡麻	しょうゆ 酒 みりん	760	27.4	25.2	395	2.4
13 木	ムシテック体験学習、学習旅行のため給食なし									
14 金	<b>(地産地消献立)</b> 麦ごはん 牛乳 しそひじき 車麩の煮物 ほうれん草のごまあえ	牛乳 ひじき とり肉 焼竹輪 かつお節	しそ 干しいたけ にんじん だいこん ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ 車麩 こんにゃく じゃがいも 三温糖 白いり胡麻 白すり 胡麻	しょうゆ 酒 みりん	742	29.2	14.4	353	2.4
17 月	麦ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ブロッコリーのサラダ 白菜の味噌汁	牛乳 ハンバーグ 油あげ みそ かつお節 煮干し	たまねぎ にんにく しそ ブロッコリー キャベツ に んじん はくさい ねぎ だいこん	給食用精米 おおむぎ 三温糖 油	しょうゆ 酢 酒 塩	761	28.8	23.1	496	2.8
18 火	県中大会のため給食なし									
19 水	県中大会のため給食なし									
20 木	黒砂糖コッペパン 牛乳 カレーワンタン 枝豆サラダ オレンジゼリー	牛乳 ぶた肉 ロースハム	にんじん もやし たまねぎ きゅうり キャベツ むき 枝豆	パン 黒砂糖 ワンタン 油 砂糖 ゼリー	カレー粉 カレー粉 コン ソメ こしょう 酢 塩	793	28.2	20.4	358	2.8
21 金	とりそばろごはん 牛乳 春巻き 五目スープ	牛乳 春巻き とり肉	えだまめ にんじん ねぎ こまつな コーン 干しいた け	給食用精米 油 三温糖 緑豆春雨	しょうゆ 中華あじ こしょ う 塩 しょうゆ 酒 みりん	804	30.9	24.7	386	2.9
24 月	麦ごはん 牛乳 さばの味噌煮 ひじきのごまあえ 小松菜と大根のみそ汁	牛乳 さば味噌煮 ツナ あぶらあげ みそ かつお節 煮干し ひじき	にんじん もやし みすな こまつな ねぎ だいこん	給食用精米 おおむぎ 白すり胡麻 三温 糖	しょうゆ	798	31.5	24.0	413	2.7
25 火	コッペパン 牛乳 ミートボール きゅうりのサラダ コーンポタージュ	牛乳 ササミ ベーコン ミートボール	きゅうり もやし にんじん たまねぎ コーンパセリ	パン 油 三温糖 無塩バター クリーム ポタージュ ベシヤメルソース	こしょう 酢 塩	787	31.1	28.5	418	3.0
26 水	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 とり肉 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 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 トリッパ 中華だ し こしょう 酒 1/2酢	749	32.7	18.8	301	2.5
27 木	バターロール 牛乳 マカロニスープ パリパリサラダ ヨーグルト	牛乳 かまぼこ ベーコンとり肉 ヨーグル ト	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ セ ロリー パセリ	パン マーガリン 砂糖 ぎょうざの皮 油 三温糖 じゃがいも マカロニ バター	しょうゆ 酢 スープストック 塩 こ しょう	791	29.9	23.0	393	2.8
28 金	五目ごはん 牛乳 キャベツの浅漬 すいとん汁	あぶらあげ とり肉 牛乳 ぶた肉 みそ かつ お節 ひじき	にんじん 干しいたけ ごぼう キャベツ もやし きゅ うり しょうが ねぎ ほうれんそう	給食用精米 おおむぎ 三温糖 油 中力粉 片栗粉 じゃがいも	しょうゆ 酒 塩	892	33.8	25.1	420	2.8
<b>学校給食 実施基準値</b>					中学校生徒 (12~14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満