



# 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	加糖	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 加加あえ 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	とりそぼろごはん 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 トマトソース 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