



学校給食献立予定表(6月)



須賀川市立西袋中学校

日 曜	こ ン 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食分	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
3 月	(歯と口の健康週間献立) 麦ごはん 牛乳 ししゃも南蛮漬 加がえ 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 えのきだけ	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	支部中体連のため、給食なし									
5 水	支部中体連のため、給食なし									
6 木	支部中体連予備日のため、給食なし									
7 金	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華スープ ぎょうざ(2個)	牛乳 ぶた肉 とり肉 ぎょうざ	しょうが にんにく ビーマン もやし たけのこ ねぎ にんじん チンゲンツァイ 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 トウモロコシ 中華だし しょうゆ 酒 お酢	749	32.7	18.8	301	2.5
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 にら たまねぎ 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 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 ほうれん草サラダ ミニ肉まん ミルメーク(7-7)	牛乳 ぶた あぶらあげ かに風味かまぼこ 肉まん	にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし	ソフトめん 油 三温糖 ミルメーク	カレーうどん 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 のりのつくだ煮	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 キャベツ ほうれ ん草	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	食パン 牛乳 肉団子の中華スープ ハンサンスー ももジャム(福島県産)	牛乳 とりひき肉 豚ひき肉 大豆 卵 ハム	コーン しょうが はくさい にんじん ねぎ こまつな きゅうり もやし	パン パン粉 ごま油 はるさめ 三温糖 白いり胡麻 ももジャム	しょうゆ 酢 スープストック 塩	800	30.5	30.3	591	3.2
14 金	(地産地消献立) 麦ごはん 牛乳 納豆 車麩の煮物 ほうれん草のごまあえ	牛乳 納豆 とり肉 焼竹輪 かつお節	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 こんにやく 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	809	30.4	24.7	392	2.8
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 なまあげ 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	牛乳 ぶた肉 ロースハム	にんじん もやし たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ むぎ枝豆 オレンジ	パン 黒砂糖 ワンタン 油 砂糖	カレー粉 カレーうどん コン ソメ こしょう 酢 塩	758	28.2	17.4	487	2.5
21 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 脱脂粉乳 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
24 月	(食育の日献立) 麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 切干し大根炒め煮 豚汁	牛乳 いわし 梅煮 さつま揚げ 豚肉 とうふ みそ かつお節 煮干し	切干大根 にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	給食用精米 おおむぎ 砂糖 ごま油 じゃ がいも こんにやく 油	しょうゆ	757	28.2	17.4	481	2.5
25 火	コッペパン 牛乳 オムレツ ケチャップ きゅうりのサラダ コーンポタージュ	牛乳 オムレツ ササミ ベーコン 脱脂粉乳	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーンパセ リ	油 三温糖 無塩バター クリームポター ージュ ベジタブルソース	こしょう 酢 ケチャップ 塩	804	30.3	30.3	604	3.2
26 水	中華どんぶり 牛乳 小松菜のナムル	ムキエビ いか ぶた肉 うすら卵 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンツァイ たけ のこ 干しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし	給食用精米 おおむぎ 三温糖 片栗粉 こ ま油 油	しょうゆ 塩 オイスター ソース	764	33.8	20.1	358	2.2
27 木	バターロール 牛乳 マカロニスープ バリバリサラダ 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 パター	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	ピピンパ 牛乳 春巻き 五目スープ	ぶた肉 牛乳 春巻き とり肉	ぜんまい 水煮 もやし ほうれんそう 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 ごま油 緑豆春雨	しょうゆ トウモロコシ 中華あじ しょうゆ 塩	759	26.6	25.5	395	2.4
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