



学校給食献立予定表(6月)



須賀川市立仁井田中学校

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	I値	たんぱく質	脂質	加糖	塩分
3 月	(歯と口の健康週間献立) 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 於於あえ えのきのみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 さきいか ハム あぶらあげのみそかつお節 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 片栗粉 油 三温糖 ごま油 白いり胡麻	酢 しょうゆ みりん	745	30.2	19.6	338	2.7
4 火	岩瀬支部中体連のため給食なし(お弁当日)									
5 水	岩瀬支部中体連のため給食なし(お弁当日)									
6 木	岩瀬支部中体連のため給食なし(お弁当日)									
7 金	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華スープ シュウマイ	牛乳 ふた肉 とり肉 シュウマイ	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 トリガツヤ 中華だし しょうゆ 酒 材料	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 ふた肉 とり肉 厚揚げ	にんにく しょうが キムチ はくさい たら 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 しょうゆ 酒	762	28.8	23.1	492	2.8
11 火	黒砂糖食パン 牛乳 カレーワンタン 枝豆サラダ オレンジ	牛乳 ふた肉 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 カレールウ コンソメ しょうゆ 酢 塩	758	28.2	17.4	487	2.5
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 ふた肉 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 ほうれんそう もやし	給食用精米 おおむぎ 油 じゃがいも しょうゆ 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	ソフト麺 牛乳 肉うどんの汁 ほうれん草サラダ ミニ肉まん ミルメーク	牛乳 ふた 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	しょうゆ しょうゆ 酢 塩	851	34.9	21.2	465	2.9
14 金	学習旅行のため給食なし(お弁当日)									
17 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 とうふのみそ 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 こんにゃく 油	しょうゆ	757	28.2	17.4	481	2.5
18 火	中体連県中大会のため給食なし(お弁当日)									
19 水	中体連県中大会のため給食なし(お弁当日)									
20 木	食パン 牛乳 マカロニスープ フレンチサラダ ヨーグルト クリームゴールド	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 パセリ	パン 砂糖 油 三温糖 じゃがいも マカロニ バター クリームゴールド	しょうゆ 酢 スープストック 塩 しょうゆ	881	30.8	32.1	434	2.8
21 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	809	30.4	24.7	392	2.8
24 月	1学期末テストのため給食なし(お弁当日)									
25 火	食パン 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 いちごジャム	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 クリームバター ジュベシャメルソース いちごジャム	しょうゆ 酢 ケチャップ 塩	840	30.5	30.3	592	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 ふた肉 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 ごま油 油	しょうゆ 塩 オイスターソース	764	33.8	20.1	358	2.2
27 木	ムシテックワールド見学のため給食なし(お弁当日)									
28 金	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 なまあげのみそ 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
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