

6月 給食献立予定表

※都合により変更になる場合があります。



R76 横越中学校

日 (曜)	予 定 献 立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
2 日 (月)	マーボー丼 (ごはん)	米						エネルギー 786 kcal
	マーボー丼 (具)	砂糖 でん粉	油 ごま油	とうふ 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ メンマ	たんぱく質 33.5 g
	中華サラダ	はるさめ 砂糖	ごま油			にんじん	もやし きゅうり	脂質 23.4 g
	河内晩柑						河内晩柑	食塩相当量 2.5 g
	牛乳				牛乳			
3 日 (火)	ごはん	米						エネルギー 809 kcal
	もずくとたまごのスープ	でん粉		卵 とうふ	もずく		ねぎ えのきだけ	たんぱく質 32.8 g
	白身魚と大豆のチリソース煮	砂糖 でん粉	油 ごま油	助宗タラ だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 22.8 g
	きゅうりの甘辛						きゅうり	食塩相当量 2.8 g
	ヨーグルト	砂糖			乳製品 寒天			
4 日 (水)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 758 kcal
	豚汁	じゃがいも こんにゃく		とうふ 豚肉 みそ		にんじん	だいこん ねぎ	たんぱく質 30.8 g
	いかのだつた揚げ	でん粉	油	ペルーアカイカ			しょうが	脂質 22.1 g
	もやしサラダ		油 ごま			にんじん	とうもろこし もやし きゅうり	食塩相当量 2.7 g
5 日 (木)	かみかみグミ	水あめ 砂糖		ゼラチン			ぶどう果汁	
	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 801 kcal
	沢煮わん	はるさめ		豚肉 かまぼこ		にんじん	えのきだけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 31.9 g
	あじの塩焼き			あじ				脂質 28.5 g
6 日 (金)	切り干し大根のナムル	砂糖	ごま油			にんじん	切干しだいこん きゅうり もやし	食塩相当量 2.3 g
	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 775 kcal
	のりの佃煮	水あめ 砂糖 でん粉			のり			たんぱく質 31.3 g
	とうふと小松菜のみそ汁			とうふ みそ		こまつな	えのきだけ たまねぎ	脂質 25.1 g
9 日 (月)	とり肉のカレー揚げ	でん粉	油	とり肉				食塩相当量 2.5 g
	アーモンド入りシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド 油			にんじん	きゅうり	
	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 768 kcal
	たまご入り中華風コーンスープ	でん粉	ごま油	卵 とうふ		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ	たんぱく質 31 g
10 日 (火)	ポークシューマイ	パン粉 砂糖 小麦粉 水あめ でん粉		豚肉			たまねぎ しょうが	脂質 17.1 g
	チャプチェ	はるさめ 砂糖	ごま油	豚肉		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	食塩相当量 2.9 g
	乾燥小魚	砂糖 水あめ			かたくちいわし			
	牛乳				牛乳			
	ゆでうどん	小麦粉						エネルギー 878 kcal
11 日 (水)	カレー南蛮汁	米粉 砂糖 でん粉	油	とり肉 かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ	たんぱく質 30.2 g
	野菜コロッケ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉	油	大豆粉		にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	脂質 23.5 g
	フルーツ漬け	砂糖					キャベツ きゅうり 甘藷	食塩相当量 3.4 g
	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 775 kcal
12 日 (木)	もやしのみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	もやし	たんぱく質 33.5 g
	ササミチーズフライ	パン粉 小麦粉 米粉 でん粉	油	とり肉	チーズ			脂質 22.2 g
	五目豆	砂糖 こんにゃく		だいず さつま揚げ	昆布	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量 2.5 g
	牛乳				牛乳			
	パプリカライス	米	油					エネルギー 777 kcal
12 日 (木)	とり肉とあさりのクリームソース	小麦粉	バター 油	あさり とり肉 白いんげんまめ	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質 29.5 g
	アスパラとコーンのサラダ		油			アスパラガス	キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 22.8 g
	冷凍みかん						みかん	食塩相当量 2.6 g
	牛乳				牛乳			

日 (曜)	予 定 献 立	黄色のなかま		赤のなかま		緑のなかま		栄養価
		おもにエネルギーのもとになる		おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	
13 日 (金)	ごはん	米						エネルギー 785 kcal
	わらびのみそ汁	じゃがいも		とうふ 油揚げ みそ			わらび えのきたけ	たんぱく質 31.8 g
	あじの南蛮漬	でん粉 砂糖	油 ごま油	あじ			しょうが ねぎ	脂質 25.9 g
	こまひたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.5 g
	牛乳				牛乳			
18 日 (水)	わかめごはん	米 水あめ			わかめ			エネルギー 762 kcal
	チンゲンサイとほたてのスープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 26.8 g
	春巻	でん粉 砂糖 小麦粉 米粉	油 ごま油	豚肉		にんじん	キャベツ しいたけ しょうが	脂質 23 g
	ビーフンソテー	ビーフン	油	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ キャベツ もやし	食塩相当量 2.6 g
	牛乳				牛乳			
19 日 (木)	ごはん	米						エネルギー 795 kcal
	根菜汁	じゃがいも こんにゃく		油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	たんぱく質 32.4 g
	いわしの梅煮	砂糖 でん粉		いわし			梅	脂質 15.2 g
	ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん こまつな	もやし	食塩相当量 3.2 g
	ミルクデザート	水あめ 砂糖			牛乳 練乳			
20 日 (金)	ごはん	米						エネルギー 773 kcal
	トマトとたまごのスープ	でん粉		とうふ 卵		トマト にんじん	レタス たまねぎ	たんぱく質 28.2 g
	レバー入りメンチカツ	でん粉 パン粉	油	豚肉 豚レバー			たまねぎ	脂質 24.9 g
	甘夏サラダ	砂糖	油				キャベツ きゅうり 甘夏	食塩相当量 2.3 g
	牛乳				牛乳			
23 日 (月)	ごはん	米						エネルギー 771 kcal
	肉じゃが	じゃがいも しらたき 砂糖	油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質 34.4 g
	アーモンド入りちりめんじゃこの佃煮	砂糖	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 12.7 g
	わかめ入り即席漬	水あめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.7 g
	飲むヨーグルト	砂糖			牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			
24 日 (火)	カレー味ごはん	米	油					エネルギー 778 kcal
	キーマカレー	じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉	油 豚脂	豚肉 大豆ミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 23.5 g
	キャベツとコーンのサラダ		油				キャベツ きゅうり とうもろこし	脂質 22.8 g
	メロン						メロン	食塩相当量 2.4 g
	牛乳				牛乳			
25 日 (水)	ごはん	米						エネルギー 757 kcal
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	たんぱく質 28.6 g
	豚肉と大豆の揚げ煮	でん粉 じゃがいも 砂糖 こんにゃく	油	豚肉 だいず		にんじん さやいんげん	しいたけ	脂質 22.1 g
	アップルシャーベット	砂糖					りんご	食塩相当量 2.5 g
	牛乳				牛乳			
26 日 (木)	ごはん	米						エネルギー 790 kcal
	大根と油揚げのみそ汁	じゃがいも		油揚げ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質 31.9 g
	白身魚のだつた揚げ	でん粉	油	助宗タラ				脂質 25.8 g
	茎わかめのきんぴら	こんにゃく 砂糖	油 ごま油	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.5 g
	こまプリン	砂糖	ごま		乳製品 牛乳			
27 日 (金)	牛乳				牛乳			
	横割り丸パン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			エネルギー 792 kcal
	野菜スープ	じゃがいも		白いんげん豆 ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	たんぱく質 33.7 g
	ハンバーグのケチャップソースかけ	砂糖 でん粉	牛脂 油	とり肉 豚肉			たまねぎ しょうが にんにく	脂質 22.4 g
	アスパラとコーンのソテー		油			アスパラガス	とうもろこし キャベツ	食塩相当量 4.5 g
30 日 (月)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 758 kcal
	かつおふりかけ	砂糖 でん粉		かつお節	のり	抹茶		たんぱく質 30.3 g
	じゃがいものオイスターソース煮	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	生揚げ 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	脂質 22.2 g
	チーズオムレツ	でん粉 砂糖	油	卵	チーズ			食塩相当量 2.9 g
	風味漬						キャベツ きゅうり しょうが	
	牛乳				牛乳			
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	780 kcal 30.9 g	脂質 食塩相当量	22.3 g 2.8 g	カルシウム 鉄	399 mg 3.7 mg	