

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。



R86 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	
1 日 (月)	洋風三色ごはん	米 砂糖 でん粉	油 豚脂	豚肉 豚レバー		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	エネルギー 767 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも	油	白いんげん豆 ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	たんぱく質 30.5 g
	チーズオムレツ	砂糖 でん粉	油	卵	チーズ			脂質 23.6 g
	フルーツ漬け	砂糖					キャベツ きゅうり 甘夏	食塩相当量 3.1 g
	牛乳				牛乳			
2 日 (火)	ごはん	米						エネルギー 764 kcal
	大根と油揚げのみそ汁	じゃがいも		油揚げ みそ		ごまつな	だいこん	たんぱく質 30.3 g
	白身魚のたつた揚げ	でん粉	油	スケソウダラ				脂質 22.5 g
	ごま入り莼わかめのきんぴら	こんにゃく 砂糖	油 ごま油 ごま	豚肉	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量 2.5 g
	ブルーベリーゼリー	砂糖 水あめ でん粉					ブルーベリー	
3 日 (水)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 764 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 28.2 g
	ポークシューマイ	でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油	豚肉			たまねぎ しょうが	脂質 18.1 g
	チャプチェ	はるさめ 砂糖	ごま油	牛肉		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 2.8 g
4 日 (木)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 763 kcal
	豆腐と小松菜のみそ汁			とうふ みそ		ごまつな	えのきだけ たまねぎ	たんぱく質 31.1 g
	とり肉のカレー揚げ	でん粉	油	とり肉				脂質 25.2 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	食塩相当量 2.1 g
5 日 (金)	牛乳				牛乳			
	キーマカレー	(ごはん) 米 (カレー) じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいも 米粉 玄米	油 豚脂	豚肉 だいず		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	たんぱく質 24.5 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 21.7 g
	冷凍みかん						みかん	食塩相当量 2.4 g
	牛乳				牛乳			
8 日 (月)	わかめごはん	米 水あめ			わかめ			エネルギー 797 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 28.1 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 たまねぎ しいたけ しょうが	脂質 23 g
	ピーマンソテー	ピーマン	油	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	食塩相当量 2.8 g
	ごまプリン	砂糖 でん粉	ごま		乳製品			
9 日 (火)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 803 kcal
	沢煮わん	はるさめ		豚肉		にんじん	えのきだけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 31.8 g
	鯖のカレー照焼き	砂糖		さば				脂質 28.7 g
	切り干し大根のナムル	砂糖	ごま油			にんじん	切り干しだいこん きゅうり もやし	食塩相当量 2.2 g
10 日 (水)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 771 kcal
	豚汁	じゃがいも こんにゃく		生揚げ 豚肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが	たんぱく質 30.4 g
	いかのたつた揚げ	でん粉	油 ごま	アカイカ			とうもろこし もやし きゅうり	脂質 24.5 g
	ごま入りもやしサラダ		油 ごま			にんじん		食塩相当量 2.6 g
11 日 (木)	牛乳				牛乳			
	梅ごはん	米 でん粉 ぶどう糖				赤しそ	梅	エネルギー 761 kcal
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	ごまつな	ねぎ もやし えのきだけ	たんぱく質 29.4 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 22.4 g
	アップルシャーベット						りんごシロップ漬け	食塩相当量 3.5 g
12 日 (金)	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 787 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 33.2 g
	厚焼き卵	砂糖 でん粉	油	卵				脂質 20.9 g
	わかめ入り即席漬け	水あめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 3 g
	乾燥小魚	砂糖 水あめ			かたくちいわし			
	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	
15 日 (月)	ごはん	米						エネルギー 781 kcal
	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	たんぱく質 32.9 g
	えびのから揚げ	でん粉	油		甘えび			脂質 21.1 g
	風味漬け						キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.4 g
	ヨーグルト 牛乳	砂糖			乳製品 寒天 牛乳			
16 日 (火)	ごはん	米						エネルギー 805 kcal
	かつおぶしかけ	砂糖 でん粉		かつお節	のり	緑茶		たんぱく質 28.8 g
	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	脂質 27.9 g
	レバー入りメンチカツ	パン粉 砂糖 でん粉	油	豚肉 豚レバー			たまねぎ しょうが にんにく	食塩相当量 2.7 g
	甘夏サラダ 牛乳	砂糖	油				キャベツ きゅうり 甘夏	
17 日 (水)	ごはん	米						エネルギー 741 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 31.1 g
	ほっけの塩焼き			ほっけ				脂質 20.1 g
	アーモンドあえ	砂糖	アーモンド			ごまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 3.1 g
	ミルクデザート 牛乳	水あめ 砂糖 でん粉			牛乳 練乳 牛乳			
18 日 (木)	ごはん	米						エネルギー 801 kcal
	もやしのみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		ごまつな	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 でん粉	油	とり肉	チーズ			脂質 26.2 g
	五目豆	砂糖 こんにゃく		だいず さつま揚げ		にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量 2.5 g
	牛乳				牛乳			
19 日 (金)	背割りコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			エネルギー 798 kcal
	豆乳と米粉のクラムチャウダー	じゃがいも こめ粉	油	ベーコン あさり 豆腐		にんじん パセリ	たまねぎ	たんぱく質 39.5 g
	チリコンカン	パン粉 砂糖 水あめ	油 豚脂	豚肉 だいず		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	脂質 26.7 g
	メロン 牛乳						メロン	食塩相当量 2.9 g
					牛乳			
22 日 (月)	ごはん	米						エネルギー 783 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 30.3 g
	ハンバーグケチャップソース	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 14.8 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 3 g
	飲むヨーグルト	砂糖			牛乳 脱脂粉乳 生クリーム			
23 日 (火)	ごはん	米						エネルギー 856 kcal
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも		生揚げ みそ		ごまつな	えのきだけ ねぎ	たんぱく質 34.9 g
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉	油		カラフトシヤモ			脂質 32.2 g
	ひじきの炒め煮	しらたき 砂糖	油	豚肉 打ち豆	ひじき	にんじん さやいんげん		食塩相当量 2.7 g
	牛乳				牛乳			
24 日 (水)	マーボー丼	(ごはん) (具)	米 砂糖 でん粉 玄米	油 ごま油	とうふ 豚肉 だいず みそ		ねぎ にんにく メンマ しょうが しいたけ	たんぱく質 34.5 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 27.5 g
	アーモンド			アーモンド				食塩相当量 2.5 g
	牛乳					牛乳		
	ごはん	米						エネルギー 788 kcal
25 日 (木)	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 30 g
	白身魚と大豆のチリソース煮	でん粉 砂糖	油 ごま油	スケソウダラ だいず		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 26.2 g
	きゅうりの甘辛						きゅうり	食塩相当量 2.7 g
	牛乳				牛乳			
								エネルギー 872 kcal
26 日 (金)	カレー南蛮うどん	(うどん) (汁)	小麦粉 でん粉 米粉 砂糖	豚脂 油	とり肉 かまぼこ	にんじん ごまつな	たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが にんにく	たんぱく質 29.8 g
	野菜コロッケ	じゃがいも 小麦粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油			さやいんげん	たまねぎ とうもろこし	脂質 27 g
	ゆかりあえ	砂糖				赤しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 3 g
	牛乳				牛乳			
	ごはん	米						エネルギー 782 kcal
29 日 (月)	わらびのみそ汁	じゃがいも		とうふ 油揚げ みそ			わらび えのきだけ	たんぱく質 31.8 g
	あじの南蛮漬け	でん粉 砂糖	油 ごま油	あじ			しょうが ねぎ	脂質 25.8 g
	ごまひたし		ごま			ごまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.5 g
	牛乳				牛乳			
								エネルギー 767 kcal
30 日 (火)	カレー味ごはん	米	油					
	とり肉とあさりの 豆乳クリームソース	米粉	油	あさり とり肉 豆腐 ベーコン 白いんげん豆		にんじん	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 33.3 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
	チーズ				チーズ			食塩相当量 2.9 g
	牛乳				牛乳			
一日あたりの平均		エネルギー たんぱく質	788 kcal 31.3 g	脂質 食塩相当量	23.9 g 2.7 g	カルシウム 鉄	410 mg 4.6 mg	