



6月 献立 予定 表 (中学校)



中井町学校給食センター

| 日 曜日 | 献立名 | 主な食品とその働き | | | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム | 備考 |
|---------|--|---|---------------------------------------|--|---|----------------|
| | | 体を動かす エネルギーになる | 体をつくる | 体の調子を 整える | | |
| | | 黄 | 赤 | 緑 | | |
| 1 月 | チキンカレーライス 牛乳 マリネ風サラダ | ごはん じゃが芋 カレールー 油 | 牛乳 鶏肉 ハム 卵(ドレッシング) | 玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ ブロッコリー とうもろこし | 800 kcal 23.1 g 21.5 g 2.8 g 253 mg | |
| 2 火 | ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーのソテー じゃが芋のミルクスープ | ソフトフランスパン コーンフレーク マヨネーズ 油 じゃが芋 パン粉 ポタージュスープの素 | 牛乳 鶏肉 ウインナー | 玉ねぎ 人参 しめじ カリフラワー ブロッコリー | 859 kcal 35.0 g 33.8 g 3.4 g 361 mg | |
| 3 水 | ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の甘辛煮 具だくさん味噌汁 | ごはん 砂糖 じゃが芋 | 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ | 玉ねぎ 人参 生姜 小松菜 | 801 kcal 31.8 g 22.4 g 2.3 g 329 mg | |
| 4 木 | <カミカミ献立> ごはん 牛乳 イワシフライ カミカミサラダ 鶏と野菜の和風汁 | ごはん 油 ごま マヨネーズ | 牛乳 イワシフライ ツナ 鶏肉 | ごぼう とうもろこし きゅうり しめじ 人参 大根 ほうれん草 こんにゃく 切り干し大根 | 891 kcal 26.2 g 30.1 g 2.7 g 340 mg | <イワシフライ> 2本 |
| 5 金 | 長崎ちゃんぽん 牛乳 浦上そばろ | ホットラーメン 油 片栗粉 砂糖 | 牛乳 豚肉 なると イカ さつま揚げ | 人参 もやし 玉ねぎ しいたけ キャベツ ごぼう つきこんにゃく | 779 kcal 36.3 g 19.9 g 3.9 g 294 mg | 長崎県の郷土料理 |
| 8 月 | ガバオライス 牛乳 わかめスープ | ごはん 油 ごま | 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ オイスターソース(牡蠣) | 玉ねぎ バジル たけのこ ピーマン 生姜 にんにく | 761 kcal 29.5 g 20.3 g 2.7 g 281 mg | |
| 9 火 | 黒パン 牛乳 コロツケ キャベツとウインナーのソテー ひき肉と豆のトマトスープ | 黒パン 油 コロツケ じゃが芋 | 牛乳 ウインナー 豚肉 ひよこ豆 | キャベツ パセリ ピーマン 玉ねぎ 人参 水煮トマト | 800 kcal 26.4 g 29.7 g 2.6 g 427 mg | |
| 10 水 | 豚丼 牛乳 味噌汁 | ごはん 油 砂糖 じゃが芋 | 牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 味噌 | しらたき 玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根 | 816 kcal 29.9 g 22.9 g 2.7 g 317 mg | |
| 11 木 | ごはん 牛乳 サワラのピリ辛焼き キャベツのゆかり和え 沢煮椀 | ごはん じゃが芋 油 砂糖 | 牛乳 サワラ 豚肉 | 生姜 えのきたけ きゅうり ごぼう 人参 大根 | 749 kcal 33.0 g 19.3 g 2.5 g 266 mg | |
| 12 金 | かやくうどん 牛乳 はんぺんフライ | ゆでめん 油 | 牛乳 鶏肉 油揚げ はんぺんフライ | 人参 玉ねぎ 大根 しいたけ | 770 kcal 28.1 g 24.3 g 3.1 g 308 mg | |

*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

| 日曜日 | 献立名 | 主な食品とその働き | | | エネルギー | 備考 |
|-----|---|---|--|--|---|--|
| | | 体を動かす エネルギーになる | 体をつくる | 体の調子を 整える | たんぱく質 脂質 | |
| | | 黄 | 赤 | 緑 | 食塩相当量 カルシウム | |
| 15月 | <国語とコラボ給食(スイミー)> ごはん 牛乳 魚フライ 海の仲間サラダ 彩り野菜スープ | ごはん 油 | 牛乳 白身フライ 海藻ミックス ツナ 鶏肉 | 玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし 小松菜 | 738 kcal 24.9 g 17.9 g 2.2 g 315 mg | |
| 16火 | ロールパン 牛乳 ハンバーグ(照り焼きソース) 青菜とコーンのソテー クリームシチュー | ロールパン 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ホホワイトルー | 牛乳 ハンバーグ ウインナー 鶏肉 | 小松菜 パセリ 人参 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム | 869 kcal 33.5 g 34.8 g 4.1 g 557 mg | |
| 17水 | ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ | ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉 油 | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 オイスターソース(牡蠣) | 人参 長ねぎ キャベツ もやし ピーマン たけのこ しいたけ | 809 kcal 31.5 g 24.8 g 2.9 g 278 mg | |
| 18木 | <郷土料理献立(長野県)> ごはん 牛乳 山賊焼き(さんぞくやき) 切り干し大根のサラダ きのこ汁 | ごはん 油 片栗粉 | 牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐 | 生姜 大根 にんにく ぶなしめじ 切り干し大根 長ねぎ きゅうり まいたけ 人参 えのきたけ | 890 kcal 33.1 g 30.5 g 2.7 g 286 mg | 山賊焼き: 鶏の 一枚肉を、にんにく を効かせたタレに 漬け込み、衣をつけ 油で揚げた料理。 |
| 19金 | カレーうどん 牛乳 シュウマイ ひじきサラダ | ゆでめん 油 カレールー 片栗粉 ごま油 砂糖 | 牛乳 豚肉 なると ひじき シュウマイ | 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ブロッコリー | 801 kcal 28.9 g 22.1 g 3.6 g 385 mg | <シュウマイ> 3個 |
| 22月 | ごはん 牛乳 アカウオの醤油だれ 大豆と昆布のうま煮 豚汁 | ごはん 油 砂糖 じゃが芋 | 牛乳 豆腐 アカウオ 豚肉 油揚げ 味噌 昆布 大豆 | 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ | 791 kcal 35.9 g 20.1 g 3.0 g 336 mg | |
| 23火 | コッペパン 牛乳 チキンナゲット ポテトとブロッコリーのサラダ コーンチャウダー | コッペパン じゃが芋 油 コーンクリームスープの素 | 牛乳 チキンナゲット ツナ 鶏肉 卵(ドレッシング) | きゅうり パセリ 人参 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし | 855 kcal 32.4 g 37.3 g 3.4 g 311 mg | <チキンナゲット> 3個 |
| 24水 | チリコンカンライス 牛乳 野菜スープ | ごはん 小麦粉 油 じゃが芋 | 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン | 人参 玉ねぎ キャベツ 水煮トマト | 838 kcal 31.3 g 22.3 g 2.8 g 341 mg | |
| 25木 | ごはん 牛乳 親子煮 すまし汁 | ごはん 油 砂糖 | 牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 なると巻 豆腐 | 人参 玉ねぎ いんげん 小松菜 | 797 kcal 32.3 g 22.0 g 3.0 g 351 mg | |
| 26金 | 五目あんラーメン 牛乳 肉団子の甘酢和え | ホットラーメン 油 片栗粉 | 牛乳 豚肉 肉団子 | 人参 玉ねぎ もやし キャベツ | 797 kcal 32.7 g 23.4 g 3.2 g 385 mg | <肉団子> 3個 |
| 29月 | ごはん 牛乳 ホキのオーロラソースがけ 浅漬け風サラダ もずく入り味噌汁 | ごはん 油 片栗粉 砂糖 ごま | 牛乳 もずく ホキ 昆布 豆腐 味噌 油揚げ | キャベツ 大根 人参 きゅうり えのきたけ 梅(ドレッシング) | 817 kcal 32.7 g 22.8 g 2.4 g 314 mg | |
| 30火 | ナン 牛乳 キーマカレー 枝豆サラダ | ナン カレールー マヨネーズ 油 | 牛乳 豚肉 大豆ミート ツナ | 玉ねぎ 枝豆 人参 きゅうり キャベツ にんにく グリーンピース トマトピューレー | 740 kcal 34.2 g 30.2 g 3.8 g 312 mg | |