平成２０年　６　月　予　定　献　立

酒々井町学校給食センター

【酒々井中学校】

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き 主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵 豆・豆製	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類 芋類	6群 油脂	熱量 Kcal	たん白質 g
2	月	ごはん	○	さばの味噌煮 きざみのりのおひたし けんちん汁	冷凍 みかん	さば　味噌 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 こまつな	もやし　ごぼう だいこん 長ねぎみかん	米 砂糖 里芋		794	31.5
3	火	カレーうどん いなりずし2個	○	鶏肉のみそがらめ（2こ） ごま酢和え	あじさい ゼリー	豚肉　なると 油揚げ 鶏肉　味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	玉ねぎ きりぼし大根 長ねぎ	うどん　米 砂糖 澱粉	大豆油 ごま	782	38.8
4	水	【虫歯予防デー】 麦ごはん	○	えびといかのかき揚げ（天つゆ） 大豆の磯煮 沢煮椀	するめ	えび　いか 大豆　ちくわ 油揚げ鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん しゅんぎく	玉葱　ごぼう しいたけ 筍　ながねぎ	米　麦 里芋　砂糖 澱粉	大豆油	857	31.2
5	木	ごはん	○	酢豚 中華風和え物 五目シュウマイ2個	桃の 杏仁豆腐	豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎしいたけ 筍　きゅうり もやしキャベツ	米 砂糖 小麦粉	大豆油 ごま油	934	29.0
9	月	ごはん ふりかけ	○	いわしの梅煮 切干大根の炒め煮 いなか汁		いわし 油揚げ 生揚げ味噌	牛乳	にんじん さやいんげん	きりぼし大根 ごぼう 長ネギ	米 砂糖 じゃがいも	サラダ油	844	30.2
10	火	麦ごはん	○	プルコギ風いためもの にらまん わかめスープ	パイン ヨーグルト	牛肉生揚げ 豚肉 ほたて	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじんニラ アスパラガス こまつな	玉ねぎ コーン 長ねぎ	米　麦 砂糖 小麦粉	ごま油	874	35.5
		給食費口座再振替日（千葉銀行）											
11	水	きなこ揚げパン	○	鶏肉の香草焼き 海藻サラダ（ドレッシング） たまごスープ	冷凍 りんご	きな粉 鶏肉 たまご	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	大根　きゅうり コーン 長ネギりんご	パン 澱粉 砂糖	大豆油	779	36.7
		給食費口座振替日（郵便局・京葉銀行・JA成田市）											
12	木	ごはん	○	ビビンバ エビシュウマイ2個 ワンタンスープ	キウイフルーツ （ゴールド）	牛肉　豚肉 味噌　エビ たまごなると	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし しいたけ 白菜　長ネギ	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 ごま油 ごま	913	36.4
13	金	【県民の日メニュー】 ごはん 焼きのり	○	あじのさんがやき ピーナッツ和え 野菜汁	びわ ゼリー	あじ 豆腐 味噌	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ 大根 長ネギ	米 砂糖 じゃがいも	大豆油 ピーナッツ	758	31.9
16	月	ごはん いわしの角煮	○	豆腐バーグ おかか和え 豚　汁		鶏肉　豆腐 卵いわし豚肉 豆腐　味噌	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎもやし だいこん 長ネギ	米　砂糖 じゃがいも 澱粉	サラダ油	870	33.4
17	火	スパゲティー ミートソース	○	じゃがバター 茹で野菜サラダ（ドレッシング フルーツヨーグルト	蒸しケーキ	豚肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	ピーマン ブロッコリー	にんにく 玉ねぎコーン エリンギ	スパゲティー じゃがいも	サラダ油 バター	800	28.4
18	水	麦ごはん	○	ポークカレー ツナサラダ	さくらんぼ 3こ	豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ	にんじん	玉ねぎキュウリ キャベツ さくらんぼ	米　麦 じゃがいも 小麦粉	サラダ油 マーガリン マヨネーズ	891	27.8
19	木	ごはん ふりかけ	○	あじのピリ辛焼き ほうれん草の和風サラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	ソフール ヨーグルト	あじ	牛乳　のり わかめ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん 小松菜	えのきたけ 大根	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ 大豆油 サラダ油	786	34.2
20	金	ミルクパン いちごジャム	○	鮭の洋風焼き ポテトリヨネーズ ラビオリスープ	フルーツ ゼリー	さけ ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ コーン きゃべつ	パン じゃがいも ジャム	バター マヨネーズ	868	33.7
		給食費口座再振替日（千葉銀行）											
23	月	ごはん	○	元気がでるレバー きゅうりのピリ辛あえ キムチスープ（肉団子入り）	キウイ フルーツ	豚肉　豆腐 鶏肉　卵 豚レバー	牛乳	にんじん ピーマン	しいたけ 白菜　長ネギ きゅうり	米　砂糖 澱粉 じゃがいも	大豆油 ごま油	865	33.7
24	火	ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ2尾 即席漬 筑前煮		卵 鶏肉 ちくわ	牛乳 ししゃも あおのり	にんじん さやいんげん	ごぼう　椎茸 たけのこ きゅうり　大根	米　砂糖 小麦粉 里芋	大豆油 ごま油	825	33.2
25	水	麦ごはん	○	ジャジャン豆腐 ナムル 空豆（5個）	冷凍 パイン	生揚げ味噌 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱しいたけ 長ネギ だいずもやし	米　麦 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	840	32.6
		給食費口座再振替日（京葉銀行・JA成田市・郵便局）											
26	木	ごはん	○	豚肉のしょうが焼 バンサンスー 五目汁	プルーン ヨーグルト	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	もやし キャベツ 大根　ごぼう	米 はるさめ 砂糖	ごま油	904	34.5
27	金	黒糖パン はちみつ＆マーガリン	○	ポークビーンズシチュー キャベツソテー	メロン	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく玉葱 しょうがシメジ キャベツ	パン じゃがいも はちみつ	サラダ油 マーガリン	806	31.1
30	月	ごはん ふりかけ	○	めかじきのピリ辛煮 いんげんの胡麻和え 親子煮		めかじき 鶏肉 卵　なると	牛乳	さやいんげん にんじん	もやし 玉ねぎ	米　砂糖 澱粉	大豆油 ごま	885	38.3

・食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の酒々井産

酒々井産コシヒカリ

キャベツ6/13～

じゃがいも6/23～