



令和2年6月予定献立表



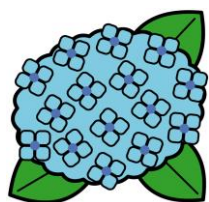
[中学校]

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類 いも類・砂糖	6群 油脂	
4	木	ご飯	○	ポークカレー アセロラゼリー	豚肉	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ	米 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	油 マーガリン	875 26.4 25.0 2.3
5	金	ご飯	○	ハヤシシチュー 冷凍パイ	豚肉	牛乳	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ パイ	米 じゃが芋 砂糖	油 生クリーム	793 25.5 23.9 2.3
8	月	ちらし寿司	○	さわらの西京焼き ほうれん草の和風サラダ 呉汁 もち菓子	さわら 大豆 豆乳 味噌	牛乳 のり	江戸菜 ほうれん草 人参	えのき茸 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 里芋 もち菓子	油	836 30.0 20.9 3.3
9	火	うぐいすきなこ 揚げパン	○	ブロッコリーサラダ(ドレッシング) ポークビーンズシチュー ヨーグルト	うぐいすきなこ 豚肉 大豆	牛乳 ヨーグルト チーズ	ブロッコリー 人参 トマト	コーン にんにく 生姜 玉ねぎ グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋	油	874 35.6 33.0 3.2
10	水	赤飯 (ごま塩)	○	天ぷら(天つゆ) (ししゃも1本・かぼちゃ1個) おかか和え 酒々井味噌のけんちん汁	鶏肉 豆腐 味噌 かつお節	牛乳 ししゃも	かぼちゃ ほうれん草 人参	もやし 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	もち米 小麦粉 里芋	ごま 油	827 30.9 23.2 3.5
11	木	(ヒルキムチャハン) ご飯	○	ショーロンポー 2個 キムチチャーハンの具 わかめスープ りんごとチーズのデザート	豚肉 ショーロンポー ほたて	牛乳 わかめ チーズ	人参 にら 小松菜	キムチ 長ねぎ 玉ねぎ コーン えのき茸 りんご	米 マロニー	ごま油	780 24.0 24.2 3.9
12	金	ご飯 (ふりかけのりかつお)	○	あじチーズパン粉焼き コールスローサラダ ポトフ	あじ ベーコン	牛乳 チーズ	人参 アスパラガス	キャベツ コーン きゅうり 大根 玉ねぎ しめじ	米 じゃが芋		811 28.1 28.8 2.9
15	月	ご飯	○	カレービーンズ 海藻サラダ(ドレッシング) はちみつレモンゼリー	豚肉 大豆 ひよこ豆	牛乳 海藻 チーズ	人参	きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ グリーンピース	米 ゼリー	油 生クリーム	900 28.5 25.8 2.2
16	火	ご飯	○	親子焼き 即席漬け 肉じゃが	鶏肉 卵 かつお節 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	白菜 キャベツ たくあん 玉ねぎ 白滝	米 じゃが芋 砂糖	ごま 油	799 29.2 20.0 2.9
17	水	スパゲティ ナポリタン	○	白身魚(ほき)のバジルフライ ポテトサラダ お米のタルト	ベーコン ウインナー ほき	牛乳 ひじき	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ エリンギ きゅうり コーン	スパゲティ じゃが芋 タルト	油 マヨネーズ	862 27.2 43.4 3.8
18	木	麦ご飯	○	にらまん 中華風ひじきサラダ 麻婆豆腐	にらまん 豚肉 味噌 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	人参 にら	大根 きゅうり にんにく 生姜 干し椎茸 長ねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油	875 35.9 24.5 3.3
19	金	ご飯	○	魚ロック(いわしハンバーグフライ)(ソース) 磯香和え うったち汁 一口ピーチゼリー 2個	いわしハンバーグ 豚肉	牛乳 のり	人参 ほうれん草 葉ねぎ	えのき茸 ごぼう 桃 玉ねぎ 干し椎茸	米 里芋 すいとん ゼリー	油	870 28.0 24.3 2.9
22	月	ご飯	○	鶏肉のレモンソースかけ 2個 にらともやしの中華和え 中華風コーンスープ	鶏肉 卵	牛乳	にら 人参 小松菜	レモン もやし 干し椎茸 玉ねぎ コーン	米 でんぷん 砂糖	油 ごま油	804 32.4 22.6 3.6
23	火	けんちんうどん (稲荷寿司)	○	かき揚げ 里芋のそぼろ煮 豆乳とお野菜のマフィン	鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 沖あみ	牛乳	人参 かぼちゃ	ごぼう 大根 干し椎茸 しめじ 長ねぎ 舞茸	うどん 米 里芋 砂糖 でんぷん マフィン	油	771 26.1 34.6 3.3
24	水	ご飯 (韓国のり)	○	手巻寿司用玉子焼き 2本 豚肉と野菜の韓国風炒め ワンタンスープ オレンジ	卵 豚肉 鶏肉 ワンタン	牛乳 のり	人参 江戸菜	にんにく もやし 干し椎茸 キャベツ 長ねぎ オレンジ	米 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	827 33.1 24.4 3.5
25	木	丸パン	○	エビフライ(ソース) キャベツとコーンのサラダ(ドレッシング) きのこのクリームスープ	エビフライ ベーコン	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム たもぎ茸	パン じゃが芋 米粉	油 生クリーム	756 27.3 31.6 4.0
26	金	ご飯	○	春巻 パンサンスー 中華丼の具	春巻 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	もやし きゅうり 干し椎茸 たけのこ キャベツ	米 マロニー 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	869 29.7 28.9 3.4
29	月	ご飯	○	さば生姜醤油煮 こんにゃくサラダ(ドレッシング) 酒々井味噌の豚汁	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 海藻	ほうれん草 人参	キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	米 里芋		843 31.7 27.4 3.8
30	火	麦ご飯	○	挽肉と野菜のカレー 合わせるゼリーフルーツ	鶏肉	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 玉ねぎ セロリ コーン アロエ みかん パイン ナタデココ	米 麦 小麦粉 ゼリー	油 マーガリン	845 21.0 21.4 2.3

★6月分給食費は、3月分の給食費を充当します。
不足分は、6月30日(火)に引き落としします。
★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。



学校給食摂取基準(12~14歳の場合)		月平均
エネルギー	: 830kcal	830
たんぱく質	: 27.0~41.5g	28.7
脂質	: 18.4~27.7g	26.6
食塩相当量	: 2.5g未満	3.2



今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米

玉ねぎ

味噌
・10日:けんちん汁
・29日:豚汁

