

6月 学校給食献立表

野々州市中学校給食センター

日	曜	献立名				主に体の組織を作る				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 食塩相当量		
						1群		2群		3群		4群		5群			6群	
						魚・肉・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂							
主	副	汁	その他	主	副	主	副	主	副	主	副	主	副					
1	水	白飯	牛乳	手作りハンバーグ ラタトゥイユ 野菜スープ	豚肉 鶏卵 鶏肉 パーコン 牛肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん トマト トマト水煮 こまつな	たまねぎ スッキーニ たまねぎ なす	にんにく キャベツ えのきたけ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 オリーブ油	792 34 21	Kcal g g					
2	木	白飯	牛乳	四方はべんのかわり揚げ あげともやしのだんご 油麩の卵とじ	四方はべん うすあげ 鶏肉 鶏卵	牛乳 あおさ粉	にんじん 糸みつば	生姜 もやし キャベツ たまねぎ	しいたけ 油麩 じゃがいも	ごま 大豆油	813 34 21	Kcal g g						
3	金	ク ラ イ ス ッ フ	牛乳	ハントライズ ペイザンヌスープ	オムライス用玉子焼 鶏肉 ホキ えび タルタルソース	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ	クチャップライス 三温糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	810 26 24	Kcal g g						
6	月	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き 豆腐とジャコのサラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 冷凍パイ	鶏肉 豆腐 あつあげ みそ	牛乳 しらす干し しお昆布 わかめ	にんじん こまつな	しょうが にんにく りんご わかめ	きゅうり たまねぎ バナナ パイナップル キャベツ	白飯 じゃがいも 片栗粉 米粉 三温糖	大豆油 ごま油	851 38 24	Kcal g g					
7	火	白飯	牛乳	鱈の味噌煮 金平ごぼう かき玉汁	さば みそ さつまあげ 鶏卵	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ねぎ ごぼう こんにゃく	しめじ	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油	815 31 26	Kcal g g					
8	水	麦飯	牛乳	大豆のキーマカレー トマトと卵のスープ ヨーグルト	豚肉 糸かまぼこ 鶏肉 鶏卵 大豆たんぱく 大豆	牛乳 ヨーグルト	青ピーマン にんじん トマト こまつな	しょうが えのきたけ キャベツ	むぎ飯 大麦	サラダ油 カレールウ	876 37 22	Kcal g g						
9	木	白飯	牛乳	ししゃもの磯部揚げ はりはり漬け 肉豆腐 紫いもチップス	まぐろフレーク 焼き豆腐 豚肉	牛乳 ししゃも あおさ粉 昆布	にんじん さやいんげん	切り干し大根 たけのこ ねぎ しょうが	白飯 車麩 紫いもチップス 米粉 三温糖	大豆油 ごま	905 36 28	Kcal g g						
10	金	白飯	牛乳	焼きメンチ アーモンドサラダ クラムチャウダー	豚肉 鶏卵 鶏肉 ロースハム 牛肉 あさりむき身 大豆たんぱく	牛乳	にんじん パセリ さやいんげん	たまねぎ ローズマリー キャベツ きゅうり	白飯 米粉 白いんげん豆 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 アーモンド サラダ油 バター	915 40 27	Kcal g g						
13	月	(減)白飯	牛乳	ハタハタのから揚げ ひじきとコンニャクの炒め煮 かやくうどん ぶりかけ	ハタハタ うすあげ 豚肉 鶏肉 焼きかまぼこ	牛乳 ひじき ひじきふりかけ	にんじん こまつな	こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ	白飯 うどん	大豆油 サラダ油	784 33 19	Kcal g g						
14	火	白飯	牛乳	鶏松風 ごぼうのマヨサラダ 小松菜と揚げの味噌汁	鶏肉 大豆ペースト みそ ベーコン あつあげ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	しめじ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま マヨネーズ	855 37 26	Kcal g g					
15	水	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツカクテル	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮	にんにく しょうが たまねぎ 福神漬	パイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 りんごゼリー じゃがいも マスカットゼリー いちごゼリー 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	904 22 21	Kcal g g					
16	木	白飯	牛乳	とり天ぷら 切干とツナの和え物 肉団子汁	鶏肉 まぐろフレーク 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 キャベツ きゅうり ねぎ	しょうが 干しいたけ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油 サラダ油	791 38 19	Kcal g g					
17	金	白飯	牛乳	ひれカツ ウィンナーサラダ ごぼう抜き豚汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 あつあげ みそ	牛乳	にんじん 黄ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	こんにゃく	白飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	850 36 26	Kcal g g					
20	月	振替休日																
21	火	麦飯	牛乳	ピピンパ 春雨サンラータン ひとろチーズ	牛肉 鶏肉 鶏卵	牛乳 チーズ	こまつな にんじん チンゲンサイ	切り干し大根 ぜんまい ねぎ にんにく	もやし えのきたけ ザーサイ	むぎ飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	ごま油 ごま サラダ油	835 33 28	Kcal g g					
22	水	食パン	牛乳	豆腐のラザニア ハムのサラダ 大豆のミネストローネ ジャム	豆腐 大豆 豚肉 牛肉 ロースハム	牛乳 チーズ	トマト水煮 にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	セロリ	食パン 小麦粉 三温糖 じゃがいも	バター サラダ油 オリーブ油	818 37 33	Kcal g g					
23	木	(減)白飯	牛乳	春巻き 高野豆腐のオイスター炒め 冷やしラーメン	春巻き 高野豆腐 豚肉 ロースハム	牛乳 わかめ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ エリンギ にんにく もやし	ねぎ コーン しょうが	白飯 三温糖 片栗粉 ラーメン	大豆油 サラダ油	910 28 30	Kcal g g					
24	金	白飯	牛乳	とりのからあげ 梅のり和え 三色豆腐団子のみそ汁	鶏肉 みそ 鶏ささみ 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが もやし コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	うめびしお コーン たまねぎ 干しいたけ	白飯 片栗粉 三温糖 白玉粉	大豆油	879 33 26	Kcal g g					
27	月	チャーハン	牛乳	ブルコギ 中華卵スープ セニビゼリー	焼き豚 鶏卵 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳	パセリ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	もやし コーン しめじ	チャーハンライス セニビゼリー 三温糖 春雨 片栗粉	サラダ油 ごま油	806 33 23	Kcal g g					
28	火	白飯	牛乳	照り焼きチキン ひじきのサラダ めった汁	鶏肉 みそ まぐろフレーク 豚肉 うすあげ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	ごぼう だいこん ねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 米粉 三温糖	サラダ油	765 34 19	Kcal g g					
29	水	白飯	牛乳	鮭フライ コーンサラダ けんちんみそ汁	鮭 木綿豆腐 鶏卵 あつあげ ロースハム みそ 鶏肉	牛乳	赤ピーマン にんじん	たまねぎ りんご コーン きゅうり キャベツ	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	810 37 21	Kcal g g					
30	木	白飯	牛乳	シュウマイ もやしのナムル 家常豆腐	シュウマイ 糸かまぼこ なまあげ 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	もやし たまねぎ たけのこ 干しいたけ	しょうが にんにく	白飯 三温糖 片栗粉	ごま サラダ油 ごま油	895 34 34	Kcal g g					

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

