

6月分学校給食献立表(中学校)

指導目標		衛生的な食習慣を身につけよう										栄養三色		■……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品		熱や力のもとになる食品		からだをつくるもとになる食品		からだの調子をよくする食品	
日曜日	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	19日(月)								
献立名	○ねぎ塩豚丼(ごはん) ○牛乳 ○ふのみそ汁 ○りんごゼリー(はし)	○パイパン ○牛乳 ★ベーコンポテト ○白玉スープ(スプーン)	○麦ごはん ○牛乳 ○さばのみそ煮 ★煮びたし ○すまし汁(はし)	○減量チーズパン ○牛乳 ○和風カレーうどん ★焼き野菜(はし)	○ごはん ○牛乳 ○鶏肉の煮物 ○豚汁(はし)	○ピラフ ○牛乳 ○ミネストローネ ★ツナサラダ(ごまドレッシング付)(スプーン)	○パン ○牛乳 ○まごわやさしいかきあげ(するめ入り) ○五目スープ ○メープルジャム	○麦ごはん ○牛乳 ○カレー ○野菜のソテー ○チンゲン菜のスープ(はし)	○パン ○牛乳 ○ビーフシチュー ○野菜のソテー ○ぶどうゼリー(はし)	○ごはん ○牛乳 ○おじフライ(生姜醤油味) ★そえ野菜 ○こまつなのみそ汁(はし)	○ごはん ○牛乳 ○そば ○すまし汁(スプーン) ○わらびもち	○減量パン ○牛乳 ○和風スパゲッティ ★焼き野菜(はし)	○麦ごはん ○牛乳 ★さんが焼き(魚) ○切干し大根の煮物 ○すまし汁 ○昆布の佃煮(はし)								
材料	米 110 水 1.5倍 豚肉 45.5 にんにく 0.65 たまねぎ 26 根豆太もやし 45.5 根深ねぎ 7.8 ごま油 0.39 塩 1.04 こしょう 0.026 水 6.5 酒 1.95 レモン果汁 0.65 かたくり粉 1.04 白ごま 1.3 ごま油 0.26 たまねぎ 32.5 にんじん 13 えのきたけ 9.1 ふ 1.95 青ねぎ 6.5 赤みそ 9.1 白みそ 5.2 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143 りんごゼリー(40g) 1個	ベーコン(スライス) 13 (冷)カットポテト(ナチュラルカット) 65 たまねぎ 26 塩 0.26 こしょう 0.013 クッキングシート 豚肉 19.5 たまねぎ 39 にんじん 13 (冷)白玉だんご 39 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	米 90 米粒麦 20% 水 1.55倍 さば(角切) 78 土しょうが 1.69 赤みそ 6.5 さとう 3.9 こい口しょうゆ 1.3 みりん 1.3 酒 1.3 水 13~26 緑豆太もやし 52 にんじん 9.1 さとう 0.78 こい口しょうゆ 1.95 かつおぶし 1.3 たまねぎ 39 にんじん 9.1 えのきたけ 9.1 わかめ(干) 0.26 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	(冷)うどん 112 豚肉 32.5 サラダ油 0.26 たまねぎ 39 にんじん 19.5 青ねぎ 6.5 (冷)油あげ(きざみ) 5.2 カレー粉 1.04 こい口しょうゆ 6.5 みりん 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.78 水 169 かたくり粉 1.43 フランクソース 19.5 じゃがいも 32.5 たまねぎ 26 にんじん 6.5 ささがきごぼう 6.5 オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013	米 110 水 1.5倍 鶏肉(もも10g) 52 たまねぎ 39 にんじん 19.5 サラダ油 0.39 (冷)絹厚あげ 39 いたけ(干) 0.65 土しょうが 0.13 酒 0.65 さとう 1.56 こい口しょうゆ 5.2 みりん 1.3 水(しいけの戻汁も) 0~6.5 豚肉 19.5 たまねぎ 26 にんじん 6.5 ささがきごぼう 6.5 じゃがいも 26 白みそ 9.1 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143	米 90 ウインナーソーセージ 26 たまねぎ 26 サラダ油 1.3 (冷)むぎ枝豆 6.5 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークパイオン 3.9 水(煮汁も) 1.4倍 豚肉 26 たまねぎ 39 にんじん 19.5 サラダ油 0.39 マッシュルーム 6.5 マカロニ(シェル) 9.1 トマトピューレ 13 トマトケチャップ 9.1 パセリ 0.65 塩 0.52 こしょう 0.039 さとう 0.65 こい口しょうゆ 1.95 ポークパイオン 3.9 水 123.5 まぐろ油漬 13 キャベツ 45.5 (冷)粒コーン 13 にんじん 6.5 ごまドレッシング(10ml) 1袋	白いんげん豆(ドライパック) 6.5 白ごま 1.3 ひじき 0.65 たまねぎ 19.5 ささがきごぼう 6.5 ちくわ(スライス) 19.5 こしょう 0.65 じゃがいも 19.5 するめ 1.95 小麦粉 19.5 かたくり粉 2.6 塩 0.39 こしょう 0.039 水 6.5~13 なたね油(あげ油) 10.53 鶏肉(もも) 19.5 たまねぎ 39 にんじん 13 たけのこ(水煮せん切り) 13 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 メープルジャム(12g) 1袋	米 90 米粒麦 20% 水 1.55倍 豚肉 26 青ねぎ 3.9 にんにく 0.13 こしょう 0.039 キャベツ 52 ピーマン 6.5 赤ピーマン 6.5 (冷)絹厚あげ 52 サラダ油 0.39 テンメンジャン 5.2 トバンジャン 0.26 酒 1.3 こい口しょうゆ 3.25 さとう 1.3 かたくり粉 0.91 ベーコン(スライス) 9.1 たまねぎ 32.5 にんじん 6.5 チンゲン菜 15 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.39 こしょう 0.013 ぶどうゼリー(40g) 1個	牛肉 39 クッキングワイン 0.65 セロリ 2.6 たまねぎ 45.5 にんじん 19.5 じゃがいも 39 サラダ油 0.39 パセリ 6.5 ピーマン 6.5 赤ピーマン 6.5 テンメンジャン 5.2 トバンジャン 0.26 酒 1.3 こい口しょうゆ 3.25 さとう 1.3 かたくり粉 0.91 豚肉 13 たまねぎ 13 にんじん 13 キャベツ 52 サラダ油 0.39 塩 0.39 こしょう 0.013 ぶどうゼリー(40g) 1個	米 110 水 1.5倍 おじ生醤油(40g) 1切 なたね油(あげ油) 6 キャベツ 45.5 にんじん 6.5 塩 1.56 たまねぎ 39 にんじん 13 しめじ(バラ) 9.1 こまつな 10 赤みそ 9.1 白みそ 5.2 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143 たまねぎ 39 にんじん 13 蒸しかまぼこ(いちよう切り) 10.4 発芽玄米 10.4 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 3.25 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水 169 わらびもち(30g) 1個	スパゲッティ(112カット) 45.5 塩水の 0.5% 豚肉 32.5 にんにく 0.26 たまねぎ 52 にんじん 13 えのきたけ 13 こまつな 10 サラダ油 0.65 塩 0.78 こしょう 0.039 こい口しょうゆ 1.95 フランクソース 26 たまねぎ 26 にんじん 13 (冷)粒コーン 13 (冷)むぎ枝豆 13 オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013	米 90 米粒麦 20% 水 1.55倍 さんが焼き(50g) 1切 クッキングシート 切干し大根 5.2 平天(スライス) 13 にんじん 10.4 さとう 1.04 みりん 0.65 こい口しょうゆ 2.6 けずりぶし 0.39 だし昆布 0.26 水 19.5~39 たまねぎ 39 にんじん 13 わかめ(干) 0.26 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 昆布の佃煮(8g) 1袋									
エネルギー	697kcal	785kcal	824kcal	747kcal	740kcal	729kcal	796kcal	705kcal	703kcal	731kcal	804kcal	710kcal	710kcal								
たん白質	27.7g	24.1g	31.0g	32.9g	35.5g	30.5g	26.5g	29.3g	29.4g	27.3g	26.6g	31.7g	27.3g								
脂質	13.7g	20.5g	30.4g	27.9g	18.1g	22.2g	26.9g	21.0g	19.4g	18.6g	20.6g	23.4g	16.5g								
食塩相当量	2.4g	3.2g	2.7g	4.0g	2.2g	3.5g	3.4g	1.9g	3.3g	2.1g	2.7g	3.0g	3.1g								
一人一食当たり月平均栄養量	742	30.1	20.9	343	2.6	297	0.52	0.55	31	6.8	3.0	※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ※加工食品の原材料配合割合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。									

日曜日	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん 牛乳 ピリカラ豚じゃが ★もやしの甘酢煮(はし)	パン 牛乳 ミートドッグ 野菜スープ ベビーフィッシュ(スプーン)	ごはん 牛乳 焼魚 かぼちゃのうま煮 とうふのみそ汁(はし)	パン 牛乳 ひよこ豆のトマト煮 バジルパスタ(スプーン)	クファージュシー 牛乳 マーミナチャンプルー もずく汁 みかんゼリー(はし)	パン 牛乳 ★鶏肉のマスタード焼き そえ野菜 コーンスープ(除)(スプーン)	麦ごはん 牛乳 ★焼魚 ひじきとコーンのいため煮 キャベツのみそ汁 のりふりかけ(はし)	カレー(ごはん) 牛乳 ★切干し大根サラダ(減塩和風ドレッシング付)(スプーン)	パン 牛乳 わかさぎのマリネ 野菜スープ いちごジャム(はし)
材料	米 110 ● 水 米の1.5倍	牛ひき肉 26 ● 豚ひき肉 13 ● 鶏レバー(そぼろ) 3.9 ● クッキングワイン 0.65 ● たまねぎ 52 ▲ にんじん 13 ▲ 土しょうが 0.13 ▲ たまねぎ 52 ▲ にんじん 26 ▲ じゃがいも 65 ● つきこんにやく 19.5 ● ごま油 0.39 ● にら 6.5 ▲ 白ごま 1.3 ● 赤みそ 1.3 ● さとう 1.95 ● トバンジャン 0.26 ● 酒 0.65 ● こい口しょうゆ 5.2 ● 水 0~6.5	米 110 ● 水 米の1.5倍 焼魚 39 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 19.5 ● サラダ油 0.39 ● じゃがいも 26 ● トマト 13 ▲ ひよこ豆(ドライパック) 26 ● パセリ 0.65 ● トマトケチャップ 9.1 ● たまねぎ 33 ▲ サラダ油 0.22 ● 青ねぎ 5.5 ▲ さとう 1.1 ● こい口しょうゆ 2.75 ● 酒 0.55 ● (冷)とうふ 26 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ● わかめ(干) 0.26 ● 青ねぎ 6.5 ▲ 赤みそ 9.1 ● 白みそ 5.2 ● 煮干し 2.34 ● だし昆布 0.78 ● 水 143 ● ベビーフィッシュ(5g) 1袋 ●	豚肉(かたろす角切) 39 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 19.5 ● サラダ油 0.39 ● じゃがいも 26 ● トマト 13 ▲ ひよこ豆(ドライパック) 26 ● パセリ 0.65 ● トマトケチャップ 9.1 ● たまねぎ 33 ▲ サラダ油 0.22 ● 青ねぎ 5.5 ▲ さとう 1.3 ● 塩 0.39 ● こしょう 0.039 ● ポークパイオン 3.9 ● 水 84.5 ● マカロニ(7ジツリ) 32.5 ● 塩水の0.5% 0.5% ● たまねぎ 13 ▲ にんじん 13 ▲ オリーブ油 0.39 ● 塩 0.52 ● こしょう 0.013 ● バジルペースト 5.2 ●	米 90 ● 豚肉 26 ● 細切り昆布 2.6 ● にんじん 13 ▲ 塩 0.78 ▲ こい口しょうゆ 3.9 ● ポークパイオン 1.3 ● サラダ油 0.65 ● 水 13 ● 水(煮汁も) 米の1.5倍 ベーコン(スライス) 19.5 ● にら 6.5 ▲ にんじん 13 ▲ 緑豆太もやし 39 ▲ (冷)絹厚あげ 39 ● チンゲン菜 10 ▲ こい口しょうゆ 2.6 ● みりん 0.65 ● えのきたけ(カット) 9.1 ▲ たまねぎ 39 ▲ (冷)もずく 9.1 ● 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 ● 酒 0.65 ● 塩 0.65 ● けずりぶし 1.56 ● だし昆布 0.78 ● 水 156 ● みかんゼリー(70g) 1個 ●	鶏肉(もも15g) 78 ● 塩 0.52 ● こしょう 0.013 ● 酒 0.52 ● にんにく 0.26 ▲ 粒マスタード 1.95 ● こい口しょうゆ 1.95 ● みりん 1.95 ● クッキングシート キャベツ 52 ▲ にんじん 3.9 ▲ 塩 0.13 ● こしょう 0.013 ● サラダ油 0.26 ● 豚肉 19.5 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ● じゃがいも 39 ● (冷)コーンペースト 26 ▲ パセリ 0.65 ▲ 上新粉 3.9 ● 水 15.6 ● <牛乳> 39 ● 塩 1.3 ● こしょう 0.039 ● ポークパイオン 3.9 ● 水 88.4 ●	米 90 ● 米粒麦 20% 20% ● 水 米+麦の1.55倍 さわら(塩麹漬60g) 1切 ● クッキングシート 豚肉 13 ● ひじき 2.6 ● (冷)粒コーン 13 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ● こい口しょうゆ 1.95 ● さとう 1.82 ● 水 6.5~13 キャベツ 26 ▲ たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 13 ▲ (冷)油あげ(きざみ) 3.9 ● 青ねぎ 6.5 ▲ 赤みそ 9.1 ● 白みそ 5.2 ● 煮干し 2.34 ● だし昆布 0.78 ● 水 143 ● のりふりかけ(1.3g) 1袋 ●	米 110 ● 水 米の1.5倍 牛肉 39 ● 土しょうが 0.13 ▲ にんにく 0.13 ▲ クッキングワイン 0.65 ● たまねぎ 65 ▲ にんじん 26 ▲ サラダ油 0.39 ● じゃがいも 52 ● 塩 1.4 ● こしょう 0.042 ● カレー粉 1.4 ● トマトケチャップ 2.24 ● ウスターソース 2.52 ● トンカツソース 3.36 ● チャツネ 2.24 ● さとう 0.28 ● こい口しょうゆ 0.98 ● 上新粉 7.7 ● 水 30.8 ● ポークパイオン 4.2 ● 水 95.2 ● 切干し大根ちくわ(スライス) 3.9 ▲ 昆布 13 ● キャベツ 45.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ 減塩和風ドレッシング(8ml) 1袋 ● わかさぎ(魚卵含む) 52 ● 塩 0.13 ● 酒 0.65 ● こしょう 0.013 ● かたくり粉 9.1 ● なたね油(あげ油) 5.2 ● 赤ピーマン 6.5 ▲ たまねぎ 19.5 ▲ セロリ 1.3 ▲ にんにく 0.13 ▲ オリーブ油 0.91 ● 酢 3.25 ● レモン果汁 2.6 ● さとう 3.9 ● うす口しょうゆ 2.6 ● 豚肉 19.5 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ● じゃがいも 39 ● キャベツ 26 ▲ パセリ 0.65 ▲ 塩 0.65 ● こしょう 0.039 ● うす口しょうゆ 3.9 ● ポークパイオン 3.9 ● 水 156 ● いちごジャム(15g) 1袋 ●	
エネルギー	706kcal	718kcal	752kcal	806kcal	731kcal	723kcal	713kcal	748kcal	738kcal
たん白質	29.8 g	30.8 g	35.1 g	30.7 g	27.7 g	38.7 g	32.5 g	28.0 g	29.5 g
脂質	15.3 g	23.6 g	16.4 g	24.2 g	23.0 g	21.6 g	18.0 g	16.0 g	22.5 g
食塩相当量	1.5 g	4.0 g	2.7 g	3.1 g	3.6 g	4.3 g	2.4 g	2.6 g	3.7 g