

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なる食品	
日曜日	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)	18日(火)	19日(水)				
献立名	○中華おこわ ○牛乳 ★肉だんごの甘酢あん ○中華スープ (はし)	○麦ごはん ○牛乳 ○ガッパオ ○豆腐とにらのスープ ○みかんゼリー (スプーン)	○減量クロワッサン ○牛乳 ○キムチうどん ★焼き野菜 (はし)	○ごはん ○牛乳 ★焼魚 ○煮びたし ○こまつなのみそ汁 (はし)	○パン ○牛乳 ○かきあげ(するめ入り) ○スープ ○りんごジャム (はし)	○カレー (麦ごはん) ○牛乳 ★厚あげサラダ (減塩和風ドレッシング付) (スプーン)	○黒糖パン ○牛乳 ★ハニーレモンチキン ○そえ野菜 ○はるさめスープ (はし)	○ごはん ○牛乳 ○ピリカラ豚じゃが ★もやしの梅風味 (はし)	○鶏めし ○牛乳 ○厚あげの野菜あん ○わかめのみそ汁 (はし)	○パン ○牛乳 ○わかさぎの甘酢漬け ○じゃがいももちスープ ○メープルジャム (はし)	○ツナピラフ ○牛乳 ★ベーコンポテト ○野菜スープ ○みかんクレープ (スプーン)	○麦ごはん ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○さばのチョリム ★ナムル ○チンゲン菜のスープ (はし)	○パイナップル ○牛乳 ○ポタージュ(除) ★白いんげんサラダ (和風ドレッシング付) (スプーン)				
材料	米 55 もち米 35 焼き豚 26 にんじん 9.1 たけのこ水煮(短冊) 13 しいけ(干かた) 0.65 こい口しょうゆ 5.2 みりん 1.3 塩 0.39 水(しいけの戻汁) 13 水(煮汁)米+もち米の 1.4倍 肉だんご(豚) 65 たまねぎ 19.5 にんじん 9.1 サラダ油 0.26 酢 1.95 さとう 2.6 こい口しょうゆ 2.6 塩 0.13 水 13 かたくり粉 0.39 たまねぎ 26 にんじん 9.1 (冷)粒コーン 13 緑豆太もやし 19.5 わかめ(干) 0.26 根深ねぎ 3.9 土しょうが 0.26 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143	米 90 米粒麦 20% 水 米+麦の 1.55倍 鶏ひき肉 56 にんじん 21 ピーマン 5.6 赤ピーマン 4.2 たまねぎ 42 にんにく 0.14 サラダ油 0.7 塩 0.28 こしょう 0.042 さとう 1.4 みりん 0.42 酒 1.4 こい口しょうゆ 3.5 オスターソース 0.7 バジルペースト 4.2 たまねぎ 32.5 にんじん 13 (冷)とうふ 32.5 にら 6.5 うす口しょうゆ 3.25 塩 0.65 こしょう 0.013 土しょうが 0.156 ごま油 0.312 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水 169 みかんゼリー(70g) 1個	(冷)うどん 104 豚肉 26 白菜キムチ 26 たまねぎ 32.5 にんじん 13 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 6.3 みりん 1.4 けずりぶし 3.36 だし昆布 0.84 水 168 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 (冷)むぎ枝豆 13 オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013	米 110 水 米の 1.5倍 鯖(塩麹漬60g) 1切 クッキングシート 平天(スライス) 15.6 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 32.5 にんじん 13 えのき(干かた) 9.1 こまつな 10 (冷)油あげ(ぎざみ) 3.9 赤みそ 9.1 白みそ 5.2 煮干し 2.34 うす口しょうゆ 2.6 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 りんごジャム(15g) 1袋	さきがきごぼう 6.5 するめ 1.95 じゃがいも 26 たまねぎ 13 にんじん 9.1 ちひ(スライス) 19.5 上乾ちりめん 2.6 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) 10.14 豚肉 13 たまねぎ 39 にんじん 13 キャベツ 26 パセリ 0.65 上新粉 7.7 水 30.8 ポークブイオン 4.2 水 95.2 (冷)絹厚あげ(小) 13 キャベツ 52 にんじん 13 かつおぶし 1.3 減塩和風ドレッシング(8ml) 1袋	鶏肉(もも15g) 78 にんにく 0.13 クッキングワイン 0.52 レモン果汁 3.12 はちみつ 4.16 こい口しょうゆ 1.56 こしょう 0.026 塩 0.26 クッキングシート キャベツ 52 にんじん 3.9 サラダ油 0.26 塩 0.13 こしょう 0.013 豚肉 19.5 たまねぎ 39 にんじん 13 はるさめ 5.2 青ねぎ 6.5 土しょうが 0.39 うす口しょうゆ 3.25 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水 169	米 110 水 米の 1.5倍 豚肉 39 にんにく 0.13 土しょうが 0.39 たまねぎ 52 にんじん 26 じゃがいも 65 赤つきこんにゃく 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 まぐろ油漬 19.5 にんじん 6.5 緑豆太もやし 58.5 さとう 1.3 うす口しょうゆ 1.56 酒 0.52 梅肉 1.3 水 0~6.5	米 90 鶏肉(もも) 39 にんじん 13 (冷)さきがきごぼう 13 サラダ油 0.65 酒 3.9 こい口しょうゆ 9.1 さとう 1.95 水 0~6.5 水(煮汁)米の 1.5倍 豚肉 26 たまねぎ 39 にんじん 13 サラダ油 0.39 きくらげ(乾) 0.26 チンゲン菜 10 (冷)絹厚あげ 52 土しょうが 2.6 こい口しょうゆ 5.2 酒 0.65 けずりぶし 0.39 水 39 かたくり粉 1.95 たまねぎ 32.5 にんじん 13 わかめ(干) 0.52 青ねぎ 6.5 赤みそ 9.1 白みそ 6.5 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 わかさぎ(魚卵含む) 58.5 酒 1.3 かたくり粉 7.28 なたね油(あげ油) 5.85 赤ピーマン 6.5 たまねぎ 19.5 サラダ油 0.39 酢 3.25 さとう 3.9 こい口しょうゆ 2.6 たまねぎ 39 にんじん 13 しいけ(干かた) 0.65 (冷)じゃがいももち 39 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 メープルジャム(12g) 1袋	米 90 まぐろ油漬 19.5 たまねぎ 19.5 にんじん 9.1 サラダ油 1.3 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークブイオン 3.9 水(煮汁)米の 1.4倍 (ベーコン)スライス 13 (冷)かたくり粉(干かた) 65 たまねぎ 13 しいけ(干かた) 0.65 (冷)じゃがいももち 39 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 みかんクレープ(35g) 1個	米 90 米粒麦 20% 水 米+麦の 1.55倍 エノビル(カクレんじょう) 1本 さば(角切) 65 にんにく 0.52 土しょうが 0.65 上新粉 5.2 水 20.8 <牛乳> 52 塩 1.3 みりん 2.6 こしょう 0.039 ポークブイオン 3.9 水 83.2 ハム(スライス) 13 (冷)きわめ(細) 10.4 緑豆太もやし 39 にんじん 6.5 ごま油 0.26 さとう 1.3 こい口しょうゆ 1.95 酢 1.95 白ごま 1.3 たまねぎ 32.5 にんじん 13 発芽玄米麺 9.1 チンゲン菜 15 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	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 パセリ 0.65 上新粉 5.2 水 20.8 <牛乳> 52 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークブイオン 3.9 水 83.2 鶏肉油漬 13 キャベツ 52 にんじん 3.9 白いんげん豆(ドライパック) 9.1 和風ドレッシング(8ml) 1袋						
エネルギー	723kcal	751kcal	799kcal	705kcal	777kcal	739kcal	712kcal	706kcal	717kcal	712kcal	748kcal	765kcal	741kcal				
たん白質	32.1g	27.6g	34.9g	35.0g	25.5g	28.6g	35.2g	29.8g	35.2g	24.9g	27.7g	27.7g	27.4g				
脂質	22.3g	19.9g	37.7g	13.9g	25.7g	17.4g	19.4g	15.3g	19.9g	21.1g	24.0g	20.3g	22.4g				
食塩相当量	4.0g	2.3g	4.0g	2.9g	3.5g	2.3g	3.2g	1.8g	3.7g	3.2g	3.7g	2.5g	3.3g				
一人一食当たり 月平均栄養量	739	30.0	21.1	371	3.3	305	0.52	0.56	35	6.5	3.1	※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(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	○ごはん ○牛乳 ○凍り豆腐の甘酢あん ○しめじのみそ汁 ○ゆかりふりかけ(はし)	○減量パン ○牛乳 ○ソーススパゲッティ ★焼き野菜(はし)	○ごはん ○牛乳 ○回鍋肉 ○わかめスープ ○ももゼリー(はし)	○パン ○牛乳 ★かぼちゃのチーズ焼き ○将棋駒の Pasta スープ ○いちごジャム(スプーン)	○ごはん ○牛乳 ★さんが焼き(魚) ○切干し大根の煮物 ○じゃがいものみそ汁(はし)	○麦ごはん ○牛乳 ○プルコギ ○卵スープ(除)(はし)	○パン ○牛乳 ○インド風煮 ★くきわかめサラダ(イタリアドレッシング付)(スプーン)
材料	米 110 ■ 水 米の1.5倍 凍豆腐(角切) 9.1 ● かたくり粉 6.5 ■ なたね油(あげ油) 5.46 ■ 豚肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ たけのこ水煮(短冊) 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ (冷)むぎ枝豆 6.5 ▲ 塩 0.39 酢 1.95 さとう 3.9 ■ こい口しょうゆ 5.2 けずりぶし 0.39 だし昆布 0.26 水 32.5 たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ しめじ(バラ) 9.1 ▲ さきかきごぼう 13 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ 赤みそ 9.1 ● 白みそ 5.2 ● けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143 ゆかりふりかけ(1.7g) 1袋 ▲	スパゲッティ(1/2カット) 45.5 ■ 塩水の0.5% 豚肉 26 ● キャベツ 52 ▲ たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.65 ■ ウスターソース 3.9 トンカツソース 15.6 トマトケチャップ 3.9 塩 0.13 こしょう 0.039 粉かつお 0.26 ● あおさ粉 0.26 ● 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 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ オリーブ油 0.65 ■ 塩 0.26 こしょう 0.013	米 110 ■ 水 米の1.5倍 豚肉 32.5 ● 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 ■ 鶏肉(もも) 19.5 ● わかめ(干) 0.52 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ しいたけ(干) 0.65 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 こしょう 0.026 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水(しいたけの戻し汁比) 143 ももゼリー(60g) 1個 ■	ショルダーベーコン(スライス) 12 ● (冷)かぼちゃ(5cm幅) 54 ▲ たまねぎ 18 ▲ 塩 0.24 こしょう 0.024 パセリ 0.36 ▲ ピザ用チーズ 12 ● 紙カップ(150ml) 1枚 豚肉 13 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ■ トマトピューレ 13 ▲ トマトケチャップ 10.4 将棋駒パスタ 9.1 ■ パセリ 0.39 ▲ 塩 0.91 こしょう 0.039 こい口しょうゆ 0.39 ポークブイオン 3.9 水 156 いちごジャム(15g) 1袋 ■	米 110 ■ 水 米の1.5倍 さんか焼き(50g) 1切 ● クッキングシート (冷)油あげ(きざみ) 3.9 ● 切干し大根 5.2 ▲ にんじん 10.4 ▲ しいたけ(干) 0.26 ▲ 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(しいたけの戻し汁比) 19.5~39 たまねぎ 26 ▲ にんじん 9.1 ▲ じゃがいも 19.5 ■ えのきたけ 9.1 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ 赤みそ 9.1 ● 白みそ 5.2 ● けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143	米 90 ■ 米粒麦米の20% 20% ■ 水 米+麦の1.55倍 牛肉 56 ● にんにく 0.14 ▲ 土しょうが 0.14 ▲ たまねぎ 14 ▲ にんじん 14 ▲ サラダ油 0.42 ■ 緑豆たもやし 49 ▲ にら 7 ▲ さとう 3.22 ■ こい口しょうゆ 6.44 酒 3.22 みりん 6.44 赤みそ 2.38 ● ごま油 0.42 ■ 白ごま 0.7 ■ たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 13 ▲ 青ねぎ 3.9 ▲ <卵> 26 ● うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 こしょう 0.013 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143 かたくり粉 0.78 ■	豚肉(もも角切) 52 ● 土しょうが 0.39 ▲ 酒 1.3 かたくり粉 6.5 ■ なたね油(あげ油) 5.2 ■ 鶏レバー(そぼろ) 3.9 ● たまねぎ 52 ▲ にんじん 26 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも(メークイン) 65 ■ 塩 1.12 こしょう 0.042 カレー粉 0.56 トマトケチャップ 5.6 ウスターソース 4.2 トンカツソース 0.84 こい口しょうゆ 0.42 さとう 1.4 ■ チャツネ 0.84 上新粉 4.2 ■ 水 16.8 ポークブイオン 4.2 水 67.2 まぐろ油漬 13 ● キャベツ 52 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ (冷)きわかめ(細) 3.9 ● (イタリアドレッシング(8ml)) 1袋 ■
エネルギー	763kcal	709kcal	756kcal	704kcal	739kcal	718kcal	797kcal
たん白質	28.5g	28.7g	32.5g	26.8g	28.1g	30.9g	33.4g
脂質	20.7g	20.4g	18.6g	19.8g	17.7g	18.5g	26.6g
食塩相当量	3.3g	2.9g	2.0g	3.6g	2.5g	2.5g	3.9g