

# 6月 給食予定献立表

はしの日: 6日、12日、14日、20日、22日、26日、27日、28日、29日

北部中学校

日付	はし	牛乳	献立	主に血や肉・骨になるもの			主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになるもの		たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
				1群 魚、肉、卵 豆、豆制品	2群 牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米、パン、めん いも、砂糖	6群 油脂	エネルギー (Kcal)	
1 (金)			カレーライス 海藻サラダ 冷凍みかん	豚肉	牛乳 スキムミルク わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖	植物油	830	24.1 23.0 3.5
4 (月)			すき焼き丼 新ジャガとワカメのみそ汁 かみかみごぼう	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ ながねぎ ごぼ う	ごはん 砂糖 水あめ しらたき 三温糖 でん粉	植物油 いりごま	837	28.4 22.5 3.3
5 (火)			コッペパン(チョコクリーム) 鶏のレモン煮 コーンサラダ かぶのスープ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	レモン とうもろこし キャベツ きゅうり かぶ だいこん たまねぎ	コッペパン チョコクリーム でん粉 砂糖	植物油	811	29.6 29.8 3.6
6 (水)	///		ごはん さばの文化干し ひじきの炒り煮 ごまみそ汁	サバ 油揚げ さつま揚げ 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ	ごはん しらたき 砂糖 じゃがいも	植物油 すりごま ねりごま	848	32.8 30.8 3.4
7 (木)			青ねぎチャーハン 中華アーモンドサラダ 中華卵スープ ピーチゼリー	豚肉 鶏肉 なると 生揚げ 卵	牛乳	にんじん わけぎ	とうもろこし しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	ごはん 砂糖 アーモンド いりごま ももゼリー	植物油	784	29.1 25.4 3.1
11 (月)			パエリア 豚肉とかぼちゃのガーリック炒め オニオンスープ ヨーグルト	エビ イカ アサリ 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ピーマン かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく とうもろこし	ごはん 砂糖 マカロニ	植物油 バター	821	29.4 25.2 2.6
12 (火)	///		梅ちりめんごはん 厚焼き卵 豚肉と野菜の味噌炒め わかめのすまし汁	卵 豚肉 みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん こまつな	梅 しょうが にんにく しいたけ ながねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ	ごはん 砂糖 でん粉	いりごま 植物油	783	33.1 23.2 3.6
13 (水)			セルフチルドッグ ポトフ フルーツ白玉	豚肉 大豆 ひよこまめ 鶏肉	牛乳	にんじん かぶの葉 パセリ	たまねぎ にんにく かぶ セロリー みかん 黄桃 パイ	コッペパン でん粉 じゃがいも 白玉餅 砂糖	植物油	826	31.3 20.2 3.3
14 (木)	///		ごはん いわしのかば焼き 小松菜のピーナツ和え けんちん汁	イワシ 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ はくさい だいこん ごぼう ながねぎ	ごはん 砂糖 こんにやく	いりごま ピーナツ 植物油	818	28.7 28.1 2.4
18 (月)			マーボー丼 ワンタンスープ 杏仁豆腐	生揚げ 豚肉 みそ 卵	牛乳 杏仁豆腐	ピーマン にんじん こまつな	なす たまねぎ しょうが にんにく もやし ながねぎ みかん パイン	ごはん 砂糖 でん粉 ワンタン	植物油	816	27.6 23.5 2.2
19 (火)			きなこ揚げパン 鶏肉のトマト煮 マカロニスープ	鶏肉 ベーコン きなこ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく ぶなしめじ トマト マッシュルーム とうもろこし	コッペパン 砂糖 小麦粉 じゃがいも マカロニ	植物油	853	28.7 33.4 3.2
20 (水)	///		ごはん 焼きししゃも 鶏肉と大根の照り煮 呉汁	鶏肉 生揚げ 豚肉 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 シヤモ	にんじん	だいこん さやいんげん ごぼう ながねぎ	ごはん こんにやく 三温糖	植物油	799	33.7 25.4 3.3
22 (金)	///		ごはん あじの甘みそ焼き つくねと野菜の煮物 かきたま汁	アジ 豆腐 なると 卵 鶏肉	牛乳	にんじん グリーンピース ほうれんそう	しょうが たまねぎ	ごはん じゃがいも こんにやく 三温糖 でん粉	植物油	779	34.9 19.9 3.1
25 (月)			シチモン toast チーズオムレツ スパゲティソテー トマトスープ	卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー トマト	食パン グラニュー糖 スパゲティ 砂糖	植物油 バター	780	29.3 29.0 3.5
26 (火)	///		ひじきごはん ほっけ一夜干し 肉じゃが なめこみそ汁	油揚げ ポック 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん グリーンピース こまつな	たまねぎ ながねぎ なめこ	ごはん 三温糖 じゃがいも しらたき 砂糖	植物油 いりごま	774	33.5 19.4 3.4
27 (水)	///		ソース焼きそば 鶏肉とカシューナッツの炒め物 フルーツみつめ	豚肉 鶏肉 赤えんどう汁	牛乳 寒天ゼリー	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ もやし たけのこ にんにく しょうが みかん パイン	蒸し中華めん でん粉 さつま芋 砂糖	植物油 カシューナッツ	792	27.1 23.0 2.5
28 (木)	///		ごはん かつおの甘辛生姜ソース からし和え 厚揚げのみそ汁	カツオ 生揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし ぶなしめじ だいこ ん ながねぎ	ごはん でん粉 砂糖	植物油	781	34.0 22.4 2.8
29 (金)	///		ごはん イカのかりん糖がらめ きゅうりの酢の物 豚汁 冷凍みかん	イカ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり もやし だいこん ごぼう ながねぎ みかん	ごはん でん粉 砂糖 じゃがいも	ピーナツ 植物油	801	32.6 20.4 3.5

【今月の目標：歯を大切にしよう】



基準栄養量			
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
820	30.0	27.3	3.0

\*食府の納入等諸般の事情により、給食のメニューが変更になることがあります。