

2022

6 月 学 校 給 食 献 立 予 定 表

若草中学校

日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量			
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1 水	バターパン 牛乳 オムレツ チキンサラダ ポトフ	卵 鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 大根	バターパン じゃが芋	ドレッシング	860	29.3	37.1	3.6
2 木	麦ごはん 牛乳 豚キムチ丼 わかめスープ パイナップル	豚肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ しめじ しいたけ ねぎ とうもろこし 白菜 パイナップル	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	792	30.3	22.4	2.9
3 金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ3個 ごまじゃこサラダ 沢煮椀	ちくわ ハム 豚肉 豆腐	牛乳 ちくわじゃこ 青のり	にんじん 小松菜 水菜	キャベツ きゅうり たけのこ ごぼう 大根 ししいたけ	米 小麦粉	油 ドレッシング ごま	849	31.9	23.0	3.0
6月4日は「歯と口の健康週間」です。かみごたえのある「じゃこ」の入ったサラダを良く噛んで食べましょう。											
6 月	ごはん 牛乳 チキンカレー フレンチサラダ ヨーグルト	鶏肉 ハム	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 キャベツ しょうが にんにく しモン	米 じゃが芋	油	895	28.9	27.0	2.8
7 火	ごはん 牛乳 県産豚肉コロッケ からしあえ みそちゃんこ汁	豚肉 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし ねぎ 大根 白菜 えのき しょうが にんにく	米 パン粉 でん粉	油	842	29.1	26.5	3.0
8 水	丸パン 牛乳 チリコンカン ツナサラダ コーンポタージュ	豚肉 大豆 まぐろフレーク	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン じゃが芋	油 ドレッシング	821	32.9	28.6	3.6
9 木	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ポテトサラダ たぬき汁	さば さつま揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり とうもろこし ごぼう 大根 しめじ ねぎ	米 麦 じゃが芋 でん粉	マヨネーズ	841	25.1	24.9	3.0
【たぬき汁】ふだん肉を食べないお寺で、肉の代わりにこんにゃくを入れて食べていた汁のことです。											
10 金	ごはん 牛乳 和風マカロニサラダ 納豆 うずらの卵入り豚肉と大根の煮物	納豆 ハム 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん さいいんげん	きゅうり キャベツ 大根 しょうが しいたけ	米 マカロニ 砂糖	油 ドレッシング	817	33.4	24.2	1.8
13～17日は地産地消ウィークです。米、牛乳、にら、しいたけ、大豆、もやし、アスパラガス、卵など県産の食材をたくさん使ったメニューです。											
13 月	ごはん 牛乳 与一君餃子3個 もやしと大豆のサラダ マーボー豆腐	豚肉 ハム 大豆 豆腐	牛乳	にんじん にら	もやし ねぎ きゅうり たけのこ ししいたけ にんにく しょうが	米 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ドレッシング ラー油	875	36.2	26.9	2.6
14 火	ごはん 牛乳 焼き肉 即席漬け かみなり汁	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん にら	玉ねぎ かぶ 大根 キャベツ ごぼう きゅうり しょうが にんにく ししいたけ ねぎ	米	油 ごま油	812	33.4	25.6	2.5
【かみなり汁】豆腐を油でいためた時に、水分と油が反応し「バリバリ」と雷のような音が鳴ることから名付けられました。											
15 水	★与一くんランチ★県産小麦丸パン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ アスパラサラダ 洋風卵スープ ヨーグルト	豚肉 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 アスパラガス ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり キャベツ	パン じゃが芋 砂糖	油 ドレッシング	888	38.4	31.5	3.5
16 木	県産麦ごはん 牛乳 二色丼の具（肉そぼろ・炒り卵） ほうれん草のごまあえ ゆばのすまし汁	豚肉 卵 ゆば 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ しいたけ しょうが	米 麦 砂糖	油 ごま	818	35.2	26.0	2.7
17 金	ごはん 牛乳 モロの照りマヨ焼き 大根のきんぴら かんぴょうのみそ汁	モロ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 ごぼう かんぴょう	米 じゃが芋 砂糖	油	804	37.5	22.8	2.3
20 月	ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き にんじんしりしり 卵入りわかめスープ	シイラ まぐろフレーク 卵 豆腐 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	玉ねぎ しめじ もやし ねぎ しいたけ とうもろこし	米	ごま 油 マヨネーズ	808	37.2	26.8	2.7
21 火	ごはん 牛乳 鶏肉の塩からあげ 春雨サラダ ピリ辛中華スープ	鶏肉 ハム 豚肉 なると みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし きゅうり 白菜 にんにく	米 春雨 砂糖 でん粉 米粉	油 ごま油 ごま ラー油	852	30.9	29.9	2.9
22 水	米粉パン 牛乳 スパゲティナポリタン 花野菜サラダ メロン	ウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー トマト	玉ねぎ エリンギ カリフラワー とうもろこし にんにく メロン	米粉パン スパゲティ	油 ドレッシング	799	31.7	25.3	2.7
23 木	麦ごはん 牛乳 えびしゅうまい3個 チンジャオロースー マロニースープ	えび 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	米 麦 しゅうまいの皮 マロニー でん粉	油	853	31.4	24.3	2.6
24 金	ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	アジ 豚肉 さつま揚げ 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	れんこん 枝豆 キャベツ ねぎ	米 じゃが芋 砂糖	油	776	35.4	19.9	2.5
27 月	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク ブロッコリーサラダ 杏仁フルーツあえ	豚肉	牛乳	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ きゅうり にんにく とうもろこし みかん パイナップル 桃	米 杏仁豆腐	油 ドレッシング	882	24.1	25.6	2.9
28 火	ごはん 牛乳 酢豚 冷ややっこ 餃子スープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけ もやし しょうが にんにく ねぎ	米 餃子の皮 でん粉 砂糖	油	809	29.1	22.7	2.8
29 水	アップルパン 牛乳 五目焼きそば 棒々鶏サラダ アセロラゼリー	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	たけのこ キャベツ きくらげ 大根 きゅうり 枝豆	米 麦 焼きそば麺 ゼリー	油 ドレッシング	847	30.9	25.2	4.2
30 木	わかめごはん 牛乳 厚焼き卵 おひたし 鶏塩肉じゃが	卵 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 さいいんげん	もやし 玉ねぎ キャベツ しいたけ しょうが	米 じゃが芋 砂糖	油 ごま	803	30.0	20.6	3.5
計22回						今月の平均		833	31.9	25.7	2.9
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						目標栄養量		830	34.2	23.1	2.5未満

