

6月分 学校給食予定献立表

鏡石町立鏡石中学校

日	曜日	献立名	献立イメージ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	調味料・その他	栄養価	
				血や肉になる	エネルギーになる	体の調子を整える			
2	月	★中体連応援献立★ イタリアンライス アセロラゼリー キャベツとハムのサラダ ふわふわたまごのスープ		牛乳 ウインナー ハム ベーコン たまご パルメザンチーズ	ご飯 パター 三温糖 ごま 米油 パン粉 アセロラゼリー	にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース 大根 レモン キャベツ チンゲン菜 マッシュルーム	コンソメ 塩 酢 こしょう しょうゆ	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 4.2 g	
3	火	中体連岩瀬支部大会のため給食なし							
4	水	中体連岩瀬支部大会のため給食なし							
5	木	中体連岩瀬支部大会予備日のため給食なし（お弁当の日）							
6	金	★歯と口の健康週間献立★ 麦ご飯 コーンと大豆のメンチカツ 三色野菜とチーズのサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁		牛乳 チーズ 豆腐 コーンと大豆のメンチカツ わかめ みそ	麦ご飯 米油 三温糖	ブロッコリー キャベツ 大根 にんじん 小松菜	マスタード 酢 塩 こしょう だし ソース	エネルギー 884 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.8 g	
9	月	★朝食モデル献立①★ 麦ご飯 鮭の塩焼き 切り干し大根炒め かき玉のみそ汁		牛乳 鮭 さつま揚げ たまご 豆腐 みそ 鶏肉	麦ご飯 米油 片栗粉 三温糖	切り干し大根 にんじん いんげん こんにゃく 小松菜 玉ねぎ	だし 酒 みりん しょうゆ	エネルギー 784 Kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.4 g	
10	火	★朝食モデル献立②★ 食パン ブルーベリージャム スペイン風オムレツ コールスローサラダ 野菜たっぷりスープ		牛乳 ベーコン スペイン風オムレツ	パン 米油 マヨネーズ ブルーベリージャム ドレッシング	きゅうり キャベツ コーン もやし にんじん 玉ねぎ ほうれん草 生姜 マッシュルーム	こしょう 塩 ブイヨン コンソメ しょうゆ	エネルギー 801 Kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 4.0 g	
11	水	麦ご飯 鶏肉のガーリックソテー ごまあえ いなか汁		牛乳 鶏肉 ツナ 生揚げ みそ	麦ご飯 三温糖 ごま さいとも 米油	にんにく ほうれん草 大根 にんじん もやし ごぼう ねぎ	しょうゆ だし 塩 こしょう	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.5 g	
12	木	豚肉ときのこのうどん もち米肉だんご わかめサラダ		牛乳 豚肉 油揚げ なると もち米肉だんご ツナ わかめ	ソフトめん 三温糖	白菜 にんじん しめじ えのき まいたけ ねぎ しいたけ 大根 キャベツ	しょうゆ だし 酒 塩 酢	エネルギー 877 Kcal たんぱく質 41.9 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 5.1 g	
13	金	麦ご飯 マーボー豆腐 パンパンジーサラダ		牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐	麦ご飯 三温糖 米油 ごま油 片栗粉 ねりごま	にんじん きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ いら しいたけ	しょうゆ 酢 酒 中華だし みりん 豆板醤 コチュジャン	エネルギー 831 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.4 g	
16	月	★中体連応援献立★ 麦ご飯 ビビンバ肉 ビビンバナムル ワンタンスープ ヨーグルト		牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 八丁みそ ヨーグルト	麦ご飯 ごま油 ごま 三温糖 ワンタン	生姜 にんにく もやし ねぎ ほうれん草 にんじん 白菜 しいたけ	酒 コチュジャン 焼き肉のたれ 塩 しょうゆ こしょう ケイトン 中華だし	エネルギー 854 Kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g	
17	火	中体連県中地区大会のため給食なし							
18	水	中体連県中地区大会のため給食なし（お弁当の日）							
19	木	中体連県中地区大会予備日のため給食なし（お弁当の日）							
20	金	麦ご飯 ポークカレー 元気サラダ さくらんぼ		牛乳 豚肉 ハム 昆布 かつお節	麦ご飯 じゃがいも 米油 三温糖	にんじん グリンピース 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご コーン きゅうり キャベツ さくらんぼ	カレーウ しょうゆ ソース チャツネ 酢 ケチャップ ガラムマサラ	エネルギー 889 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.0 g	
23	月	★期末テスト応援献立★ 麦ご飯 鶏肉のレモンソース 干草あえ なめこ汁		牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 米油 三温糖 ごま油	レモン ほうれん草 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 なめこ	しょうゆ 酒 酢 みりん だし	エネルギー 823 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.8 g	
24	火	バター食パン フレンチサラダ 肉だんごの豆乳シチュー		牛乳 鶏肉 肉だんご 豆乳	パン バター 米油 三温糖 じゃがいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン 白菜 グリーンピース マッシュルーム	酢 塩 こしょう コンソメ ブイヨン 米粉のルウ	エネルギー 848 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 34.2 g 食塩相当量 3.5 g	
25	水	麦ご飯 さばのみそ煮 根菜炒め もず玉汁		牛乳 ひじき もずく さばのみそ煮 豚肉 豆腐 たまご	麦ご飯 米油 ごま ごま油 片栗粉 三温糖	ごぼう れんこん いんげん こんにゃく 玉ねぎ にんじん 大根	豆板醤 ソース しょうゆ みりん 酒 塩 だし	エネルギー 835 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.8 g	
26	木	スパゲティミートソース さっぱりあえ		牛乳 豚肉 大豆ミート パルメザンチーズ ハム	スパゲティ バター 米油 三温糖 ごま	にんじん 玉ねぎ にんにく グリーンピース トマト 大根 マッシュルーム キャベツ レモン	ワイン こしょう 塩 コンソメ ソース 酢 ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース しょうゆ	エネルギー 872 Kcal たんぱく質 38.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 5.0 g	
27	金	麦ご飯 いろどり おかかあえ しそ味ひじき		牛乳 鶏肉 凍り豆腐 うずらのたまご水煮 ちくわ かつお節 しそ味ひじき	麦ご飯 じゃがいも 米油	ごぼう れんこん いんげん こんにゃく にんじん もやし たけのこ しいたけ キャベツ	しょうゆ みりん 酒	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 2.8 g	
30	金	そぼろごはん こんにゃくごまサラダ 手作りすいとん汁		牛乳 豚肉 鶏肉	ご飯 米油 小麦粉 三温糖 ねりごま マヨネーズ 白玉粉	にんじん コーン えだまめ きゅうり ほうれん草 ねぎ こんにゃく 大根 白菜 ごぼう しいたけ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう だし	エネルギー 851 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.1 g	

※都合によりメニューが変更になることがありますので、ご了承ください。

※中学生の学校給食摂取基準は、エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.5～27.6gです。

