

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		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				
1	木	中体連予備日のため給食なし（お弁当の日）								
2	金	そばろご飯 こんにやくごまサラダ 手作りすいとん汁		牛乳 鶏肉 豚肉	ご飯 米油 三温糖 ごま マヨネーズ 小麦粉 白玉粉	にんじん コーン 枝豆 大根 きゅうり ほうれん草 白菜 こんにやく ねぎ 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	843 Kcal 28.2 g 32.1 g 3.1 g	
5	月	麦ご飯 豚肉と大根の炒め煮 いろどりあえ 味付けのり		牛乳 豚肉 生揚げ ハム 味付けのり	麦ご飯 米油 三温糖 ごま油	にんじん 大根 いんげん しいたけ こんにやく 生姜 にんにく ほうれん草 コーン キャベツ	酒 しょうゆ みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	790 Kcal 31.3 g 23.3 g 2.4 g	
6	火	コッペパン アスパラサラダ コーンクリームシチュー マーシャルピーンズ		牛乳 ツナ 鶏肉	パン ごま油 三温糖 じゃがいも 米油 マーシャルピーンズ	キャベツ にんじん コーン アスパラガス 玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム	しょうゆ 酢 塩 からし こしょう コンソメ ベシヤメルルウ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	876 Kcal 34.5 g 30.3 g 3.8 g	
7	水	★カミカミ献立★ 麦ご飯 いかのサラサ揚げ れんこんとこんにやくの炒め物 油揚げのみそ汁		牛乳 いか 鶏肉 油揚げ みそ	麦ご飯 片栗粉 小麦粉 米油 三温糖 ごま	生姜 れんこん ごぼう にんじん いんげん 小松菜 大根 こんにやく	酒 しょうゆ だし みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	808 Kcal 34.3 g 21.9 g 3.2 g	
8	木	鶏うどん もち米肉だんご のりのおひたし		牛乳 鶏肉 油揚げ 肉だんご のり なんと	ソフトめん もち米	白菜 にんじん ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし	しょうゆ 塩 だし 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	847 Kcal 41.8 g 20.0 g 5.1 g	
9	金	麦ご飯 鮭のごまみそ焼き おかかあえ いももち汁		牛乳 鮭 みそ ちくわ かつお節 鶏肉	麦ご飯 ごま 三温糖 じゃがもち	生姜 キャベツ もやし ねぎ にんじん こんにやく 大根 ごぼう	みりん 酒 塩 しょうゆ だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	783 Kcal 37.9 g 15.2 g 3.1 g	
12	月	★朝食モデル献立①★ 麦ご飯 厚焼きたまご 春雨ときくらげの炒め物 豚汁		牛乳 厚焼きたまご 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 マロニー 米油 ごま油 さといも	にら キャベツ にんじん きくらげ にんにく ごぼう 大根 しめじ ねぎ 生姜	しょうゆ 酒 塩 こしょう だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	811 Kcal 31.7 g 21.8 g 2.3 g	
13	火	★朝食モデル献立②★ 背割れコッペパン ウィンナー コールスローサラダ 野菜スープ		牛乳 ウィンナー 鶏肉	パン 三温糖 マヨネーズ 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 マッシュルーム 生姜	ケチャップ ソース ワイン こしょう 塩 コンソメ しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	801 Kcal 29.7 g 33.0 g 4.5 g	
14	水	麦ご飯 バンバンジーサラダ マーボー豆腐 ヨーグルト		牛乳 鶏肉 豚肉 みそ 豆腐 ヨーグルト	麦ご飯 三温糖 ごま 米油 片栗粉 ごま油	にんじん きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ にら しいたけ	酢 しょうゆ 酒 中華だし みりん 豆板醤 コチュジャン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	902 Kcal 38.0 g 26.9 g 2.5 g	
15	木	食パン 鶏肉のハーブ焼き シーザーサラダ ジュリアンヌスー プ 福島県産ももジャム		牛乳 鶏肉 チーズ ハム ベーコン	パン 三温糖 クルトン マヨネーズ ももジャム	にんにく バジル キャベツ きゅうり にんじん レモン 玉ねぎ パセリ	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	857 Kcal 34.3 g 36.3 g 4.6 g	
16	金	麦ご飯 ポークカレー グリーンサラダ あまくさ晩柑		牛乳 たまご 豚肉	麦ご飯 ドレッシング じゃがいも 米油	キャベツ にんじん 生姜 にんにく 玉ねぎ ブロッコリー グリンピース あまくさ晩柑	チャツネ 塩 カレールウ 酢 ソース ケチャップ カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	902 Kcal 26.8 g 26.8 g 2.7 g	
19	月	★中体連県中大会応援献立★ 麦ご飯 鶏肉のから揚げ ほうれん草のたまごあえ 玉ねぎのみそ汁 青梅ゼリー		牛乳 鶏肉 豆腐 みそ たまご	麦ご飯 片栗粉 米油 ごま油 青梅ゼリー	生姜 にんにく ほうれん草 もやし にんじん 絹さや 玉ねぎ しめじ	酒 しょうゆ 塩 だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 Kcal 32.6 g 21.9 g 3.3 g	
20	火	中体連のため給食なし（お弁当の日）								
21	水	中体連のため給食なし（お弁当の日）								
22	木	★期末テスト応援献立★ スパゲティミートソース フレンチサラダ さくらんぼ		牛乳 豚肉 大豆 ツナ パルメザンチーズ	スパゲティ バター オリーブオイル 米油 三温糖	にんじん 玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト コーン グリーンピース キャベツ きゅうり さくらんぼ	ワイン こしょう ソース コンソメ ケチャップ 酢 ハヤシルウ 塩 デミグラスソース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	888 Kcal 36.9 g 21.4 g 4.5 g	
23	金	麦ご飯 いわしの梅煮 きんぴらごぼう けんちん汁		牛乳 いわしの梅煮 豚肉 さつま揚げ 豆腐	麦ご飯 米油 三温糖 ごま さといも	ごぼう にんじん いんげん こんにやく 大根 ねぎ ごぼう しいたけ	しょうゆ 酒 だし みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	828 Kcal 32.8 g 23.1 g 2.5 g	
26	月	麦ご飯 いりどり 和風サラダ しそ味ひじき		牛乳 鶏肉 凍り豆腐 うずらのたまご水煮 わかめ しそ味ひじき	麦ご飯 じゃがいも ごま油 三温糖 ごま 米油	ごぼう にんじん たけのこ こんにやく しいたけ キャベツ きゅうり いんげん れんこん	しょうゆ 酒 酢 みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	781 Kcal 29.1 g 18.4 g 2.9 g	
27	火	パンズパン 牛肉コロッケ チーズのサラダ アルファベットスープ		牛乳 牛肉コロッケ チーズ ベーコン	パン 米油 三温糖 マカロニ	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ もやし ほうれん草	ソース 酢 塩 しょうゆ コンソメ こしょう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	792 Kcal 26.2 g 28.7 g 3.9 g	
28	水	焼き豚チャーハン スタミナナムル ワンタンスープ		牛乳 焼き豚 豚肉 鶏肉 なんと	ご飯 米油 ワンタン ごま油	コーン にんじん ねぎ 生姜 グリーンピース 小松菜 白菜 キャベツ にんにく しいたけ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ ケイトンタン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	824 Kcal 30.2 g 21.4 g 3.9 g	
29	木	食パン ポークシチュー ハムとキャベツのサラダ いちごジャム		牛乳 豚肉 ハム	パン じゃがいも バター 三温糖 いちごジャム ごま	にんじん 玉ねぎ 大根 マッシュルーム トマト キャベツ レモン	ソース こしょう コンソメ ケチャップ しょうゆ ハヤシルウ 塩 酢 カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 Kcal 31.6 g 22.4 g 4.3 g	
30	金	麦ご飯 ほっけの塩焼き 炒り豆腐 具だくさん汁		牛乳 ほっけの一夜干し 豚肉 豆腐 たまご 鶏肉 みそ	麦ご飯 ごま油 三温糖 じゃがいも	にんじん ねぎ しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	810 Kcal 40.2 g 19.7 g 4.3 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。

