

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			
3	月	★中体連応援献立★ 麦ご飯 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 米油 マロニー 三温糖	生姜 にんにく キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 玉ねぎ しめじ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 酢 だし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	867 Kcal 32.5 g 24.0 g 3.1 g
4	火	中体連岩瀬支部大会のため給食なし（お弁当の日）						
5	水	中体連岩瀬支部大会のため給食なし						
6	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）						
7	金	★歯と口の健康週間献立★ 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 鶏肉 豚肉	ご飯 米油 三温糖 ねりごま マヨネーズ 小麦粉 白玉粉	にんじん コーン 枝豆 きゅうり ほうれん草 大根 しらたき 白菜 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	851 Kcal 27.8 g 31.0 g 3.1 g
10	月	★朝食モデル献立①★ 麦ご飯 いわしの梅煮 れんこんきんぴら かき玉のみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 鶏肉 たまご 豆腐 みそ	麦ご飯 米油 三温糖 ごま 片栗粉	れんこん ごぼう にんじん いんげん こんにゃく 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	836 Kcal 33.5 g 24.2 g 2.7 g
11	火	★朝食モデル献立②★ 食パン 県産ももジャム キッシュ風オムレツ 野菜たっぷりスープ	牛乳 かつお節 キッシュ風オムレツ ベーコン	パン マヨネーズ マロニー ももジャム	ブロッコリー もやし 玉ねぎ にんじん ほうれん草 生姜 マッシュルーム	しょうゆ こしょう コンソメ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	776 Kcal 28.4 g 25.3 g 4.0 g
12	水	麦ご飯 豚肉の生姜焼き ベーコンとアスパラガスの炒め物 生揚げとごぼうのみそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 生揚げ みそ	麦ご飯 米油	生姜 にんにく にんじん アスパラガス もやし 大根 コーン ごぼう 小松菜	こしょう 塩 だし しょうゆ みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	803 Kcal 30.6 g 25.9 g 2.5 g
13	木	けんちんうどん 味付きもちいなり 塩昆布あえ	牛乳 豚肉 油揚げ ハム 塩昆布	ソフトめん もち 米油 三温糖	白菜 にんじん ねぎ 大根 しいたけ キャベツ	しょうゆ 塩 だし 酒 こしょう 酢	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 Kcal 38.5 g 20.5 g 4.5 g
14	金	麦ご飯 バンバンジーサラダ マーボー豆腐	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 三温糖 米油 ねりごま 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 しいたけ にはら	酢 しょうゆ 酒 中華だし みりん コチュジャン 豆板醤	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	853 Kcal 35.5 g 26.5 g 2.4 g
17	月	★中体連応援献立★ イタリアンライス 海藻サラダ ふわふわたまごのスープ 青梅ゼリー	牛乳 ウインナー たまご 海藻ミックス ベーコン パルメザンチーズ	ご飯 米油 バター ごま油 三温糖 パン粉 青梅ゼリー	にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり チンゲン菜 マッシュルーム	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢 からし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	802 Kcal 25.1 g 23.7 g 3.9 g
18	火	中体連県中地区大会のため給食なし						
19	水	中体連県中地区大会のため給食なし（お弁当の日）						
20	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）						
21	金	麦ご飯 ハムとキャベツのサラダ ポークカレー	牛乳 ハム 豚肉	麦ご飯 三温糖 米油 じゃがいも	大根 にんじん キャベツ レモン 玉ねぎ 生姜 グリーンピース にんにく	しょうゆ 塩 ケチャップ カレールウ 酢 ソース チャツネ ガラムマサラ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	884 Kcal 27.4 g 25.4 g 3.8 g
24	月	★期末テスト応援献立★ 麦ご飯 鶏肉のレモンソース いろどりあえ なめこ汁	牛乳 鶏肉 ハム 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 にんじん キャベツ コーン 小松菜 大根 なめこ	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	805 Kcal 33.4 g 22.5 g 3.0 g
25	火	黒糖コッペパン 三色野菜とチーズのサラダ 豆乳シチュー	牛乳 チーズ 鶏肉 豆乳	パン 三温糖 米油 じゃがいも	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ 白菜 グリーンピース マッシュルーム	マスタード 酢 塩 こしょう コンソメ 米粉のルウ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	824 Kcal 31.0 g 27.6 g 3.9 g
26	水	麦ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根炒め すまし汁	牛乳 さばのみそ煮 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ	麦ご飯 米油 三温糖	切り干し大根 にんじん いんげん こんにゃく ねぎ 大根	だし 酒 みりん しょうゆ 塩	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	832 Kcal 30.4 g 27.1 g 2.8 g
27	木	スパゲティミートソース さっぱりあえ	牛乳 豚肉 大豆 ハム パルメザンチーズ	スパゲティ バター オリーブオイル ごま 三温糖	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 酢 コンソメ ソース 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 Kcal 38.3 g 20.0 g 4.9 g
28	金	麦ご飯 あじフライ たくあんサラダ みそけんちん汁	牛乳 あじフライ 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 米油 ごま 里いも	きゅうり にんじん キャベツ たくあん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	ソース 塩 だし 酒	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	813 Kcal 32.0 g 19.9 g 2.9 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。

