



6月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	主な材料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン(ビタミンA)	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
2 (月)	セルフかきあげどん(ごはん・野菜かきあげ・天丼のタレ) 牛乳 おひたし 根菜と鶏だんごのみそ汁	まぐろ削り節 鶏肉 味噌	牛乳	にんじん 春菊 ほうれん草	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん 小麦粉 じゃがいも	油	833 22.1 25.1 2.8
3 (火)	ごはん ふりかけ 牛乳 いわしの生姜煮 小松菜と切干大根のサラダ 豚汁	いわし 豚肉 味噌	のり 牛乳 茎わかめ	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ 切干大根 きくらげ ごぼう こんにゃく 大根	ごはん さといも	油 和風ドレッシング	742 27.9 17.5 2.7
4 (水)	米粉パン 牛乳 焼きそば おひたし(じゃこ入り) ぶどうゼリー	豚肉 なると	牛乳 青のり ちりめんじゃこ	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	米粉パン やきそばめん ぶどうゼリー	油 ごま	747 32.8 21.5 3.3
5 (木)	セルフ二色丼(ごはん・鶏そぼろ・卵そぼろ) 牛乳 けんちん汁	鶏肉 大豆 卵 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 大根 こんにゃく	ごはん 砂糖 さといも	油	822 35.6 24.9 3.0
6 (金)	食パン メープルゼリー 牛乳 みどりのサラダ ハンバーグトマトソース クラムチャウダー	豚肉 鶏肉 あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	赤ピーマン トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ ズッキーニ 黄ピーマン キャベツ きゅうり えだまめ	食パン メープルゼリー じゃがいも	油 イタリアンドレッシング	798 30.5 28.3 3.0
9 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き炒め 梅かつお和え なすの味噌汁	豚肉 花かつお 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり なす	ごはん 砂糖	油	756 30.5 21.8 2.7
10 (火)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう①② わかめともやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 わかめ 豆腐	牛乳	にら にんじん ほうれん草	キャベツ ねぎ にんにく しょうが もやし たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん にらまんじゅうの皮 でん粉	ごま油 ナムルドレッシング 油	770 29.2 21.4 2.8
11 (水)	セルフカツサンド(丸パン・タレカツ・ポイルキャベツ) 牛乳 マカロニクリーム煮 県民の日ゼリー	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	丸パン パン粉 砂糖 マカロニ 県民の日ゼリー	油	817 31.3 30.5 3.0
12 (木)	ごはん 牛乳 さば韓国風味焼き チョレギ風サラダ 韓国風みそ汁	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ のり 茎わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ にんにく もやし ねぎ	ごはん 砂糖 ごま	ごま油 ナムルドレッシング	776 28.3 26.9 2.9
13 (金)	セルフメキシカンライス(ごはん・メキシカンライスの具) 牛乳 キャベツサラダ 卵スープ	鶏肉 いか ベーコン 卵	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース セロリ	ごはん でん粉	バター 和風ドレッシング 油	754 31.9 20.7 2.9
16 (月)	ごはん ポークハヤシ 牛乳 小松菜サラダ 栃木県産ヨーグルト	豚肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト 小松菜	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん	油 和風ドレッシング	851 25.6 25.0 2.8
17 (火)	セルフまいだけごはん(ごはん・まいだけごはんの具) 牛乳 厚焼卵 ゆばとわかめのみそ汁	油揚げ 卵 ゆば 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	まいだけ ごぼう こんにゃく えだまめ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	774 28.8 20.1 3.1
18 (水)	県産小麦食パン とちあいかジャム 牛乳 鶏肉のハーブ焼き かんびょうサラダ 白いんげんのポターージュ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ かんびょう えだまめ とうもろこし たまねぎ	県産小麦食パン とちあいかジャム じゃがいも	オリーブオイル ごまドレッシング 油 ごま	823 34.9 29.2 3.0
19 (木)	ごはん 牛乳 スタミナ焼肉 のりあえ かんびょう入りニラ玉汁	豚肉 卵 豆腐	牛乳 のり	にんじん にら 小松菜 ほうれん草 ピーマン	にんにく たまねぎ もやし かんびょう	ごはん 砂糖 でん粉	ごま油	777 33.1 23.6 2.5
20 (金)	県産小麦黒糖パン 牛乳 タンドリーチキン アスパラサラダ 野菜のチャウダー	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	アスパラガス にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	県産小麦黒糖パン じゃがいも	油 イタリアンドレッシング	770 34.4 27.5 2.8
23 (月)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ くらげサラダ チャーシャン豆腐	くらげ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり 大根 しょうが キャベツ たけのこ ねぎ にんにく きくらげ	ごはん しゅうまいの皮 砂糖	中華ドレッシング 油	781 30.6 25.1 2.4
24 (火)	キンパ風手巻きごはん(ごはん・のり・焼肉・ナムル) 牛乳 ピリ辛味噌汁	豚肉 味噌	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし たくあん 大根 こんにゃく しいたけ ねぎ にんにく	ごはん さといも	油 ナムルドレッシング	764 30.7 22.4 2.8
25 (水)	スパゲッティミートソース(スパゲッティ・ミートソース) 牛乳 ごぼうサラダ 豆乳パンナコッタ(はちみつレモンソース)	豚肉 大豆ミート 味噌	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが ごぼう きゅうり とうもろこし	ゆでスパゲティ 豆乳パンナコッタ 小麦粉	油 ごま ノンエッグマヨネーズ	788 30.6 25.9 2.8
26 (木)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー パンサンスー トックスープ	豚肉 卵 ハム	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく もやし たけのこ ねぎ きゅうり はくさい きくらげ	ごはん でん粉 春雨 トック	油 中華ごまドレッシング ごま油	808 30.2 21.3 2.6
27 (金)	セルフフィッシュサンド(丸パン・白身魚フライ・小袋ソース・ コールスローサラダ) 牛乳 ポークビーンズ	タラ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり グリーンピース とうもろこし たまねぎ	丸パン パン粉 じゃがいも	油 コールスロドレッシング	791 33.1 27.2 3.2
30 (月)	ごはん 牛乳 ひき肉と豆のカレー かむかむ海藻サラダ プリン	豚肉 牛肉 大豆ミート レンズ豆	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ 切干大根 えだまめ	ごはん プリン	油 和風ドレッシング	831 27.7 23.0 2.2

中学生1食分の学校給食摂取基準

エネルギー830kcal たんぱく質26.9~41.5g 脂質18.4~27.6g 塩分2.5g未満

6月の平均栄養量

エネルギー:789kcal たんぱく質:30.5g 脂質:24.2g 塩分:2.8g

*材料の都合で献立を変更する場合があります。

