



## 6月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立名	主 材 料						中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		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	
1 (月)	ごはん 牛乳 チンジャオロースー キャベツとツナの醤油和え かんぴょうの中華スープ	豚肉 ツナ ほたて風かまぼこ 豆腐	牛乳	ピーマン にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ キャベツ かんぴょう ねぎ	ごはん でんぶん	油 ごま油	779 32.6 22.7 2.6
2 (火)	セルフキムたくごはん(ごはん・キムたくごはんの具) 牛乳 厚焼きたまご トックスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	大根つぼ漬け 白菜キムチ もやし ねぎ きくらげ	ごはん トック	ごま油 ごま	811 32.2 21.2 3.3
3 (水)	米粉パン 牛乳 野菜肉団子①② ほうれん草のツナ和え 焼きそば	鶏肉 大豆 ツナ 豚肉 なると	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えだまめ くわい ねぎ キャベツ もやし	米粉パン 焼きそば	油 卵不使用マヨネーズ	910 40.5 32.3 3.4
4 (木)	☆かみかみ献立☆ ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌焼き れんこんとひじきのサラダ かみなり汁	鶏肉 味噌 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	れんこん もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ かんぴょう こんにゃく	ごはん 砂糖 里芋	ごま 油	766 32.7 20.7 2.4
5 (金)	キャラメルパン 牛乳 ハンバーグトマトソース みどりのサラダ クラムチャウダー	鶏肉 豚肉 大豆 あさり ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん 赤色ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ スッキーニ 黄色ピーマン キャベツ きゅうり 枝豆	キャラメルパン 砂糖 じゃがいも ルー	油 レモンドレッシング	881 33.3 31.2 3.6
8 (月)	ポークハヤシライス(ごはん・ハヤシソース) 牛乳 花野菜サラダ さくらんぼゼリー	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ カリフラワー とうもろこし ぶなしめじ	ごはん ハヤシルー さくらんぼゼリー	油 コーンクリームードレッシング	784 21.7 21.0 3.1
9 (火)	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ゆで野菜のにんにく醤油和え 根菜のごま汁	いわし 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	梅干し キャベツ にんにく 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも	油 ごま油 ごま	795 29.4 25.0 2.6
10 (水)	セルフメンチカツサンド(スライス丸パン・メンチカツ・小袋 ソース) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ かぼちゃスープ	豚肉 鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	丸パン パン粉 ルー	油 卵不使用マヨネーズ	853 31.3 34.3 3.3
11 (木)	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ 海藻サラダ チャーシャン豆腐	豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが にんにく たけのこ ねぎ	ごはん パン粉 しゅうまいの皮 砂糖	中華ドレッシング 油	825 35.3 24.4 3.2
12 (金)	ごはん 牛乳 ひき肉と豆のカレー ツナとひじきのサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん トマトソース	にんにく たまねぎ もやし きゅうり	ごはん カレールー	油 ナムルドレッシング	830 28.6 24.6 2.2
15 (月)	☆栃木県民の日献立☆ ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま和え なめこ汁 栃木県民の日ゼリー	豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが もやし ねぎ なめこ	ごはん 砂糖 いちごゼリー	油 ごま	799 31.8 23.9 2.7
16 (火)	セルフビビンバ(ごはん・焼肉・ナムル) 牛乳 サムゲタン風スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく もやし 大根 ねぎ しょうが しいたけ しらたき	ごはん 砂糖 玄米	ごま油 ごま	798 34.6 26.0 2.4
17 (水)	県産小麦食パン とちあいかジャム 牛乳 鶏肉のハーフ焼き かんぴょうサラダ 白いんげんのポターージュ	鶏肉 ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	かんぴょう とうもろこし たまねぎ	県産小麦食パン ジャム じゃがいも ルー	オリーブ油 卵不使用マヨネーズ バター	867 40.4 30.9 3.2
18 (木)	セルフ豚丼(ごはん・豚丼の具) 牛乳 のりごま和え ゆばとわかめの味噌汁	豚肉 ゆば 味噌	牛乳 のり わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ ごぼう もやし きゅうり したらき しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	796 31.2 21.9 3.2
19 (金)	県産小麦バターパン 牛乳 鶏肉のレモンソースがけ 大豆のサラダ ほうれん草クリームスープ	鶏肉 ハム 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	レモン果汁 たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく マッシュルーム	県産小麦バターパン 砂糖 でんぶん ルー	油 卵不使用マヨネーズ ごま ごま油 オリーブ油	942 38.0 42.5 3.7
22 (月)	セルフおさかな丼(ごはん・おさかな丼の具) 牛乳 塩昆布和え ピリ辛味噌汁 アセロラゼリー	さば ツナ 豚肉 味噌	牛乳 塩昆布	にんじん	枝豆 しょうが ねぎ キャベツ きゅうり 大根 にんにく ごぼう こんにゃく したらき しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも アセロラゼリー	油 ごま	773 27.1 31.2 2.8
23 (火)	ごはん 牛乳 揚げぎょうざのねぎソースがけ②③ 春雨サラダ トマトと卵の中華スープ	豚肉 ハム 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にら にんじん トマト チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが とうもろこし	ごはん ぎょうざの皮 砂糖 春雨 でんぶん	油 ごま油 中華ドレッシング	821 27.4 25.2 2.2
24 (水)	セルフツナサンド(スライスコッペパン・ツナサラダ) 牛乳 ハムチーズピカタ ミネストローネ	卵 ハム ツナ ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ 大根 セロリ	コッペパン じゃがいも マカロニ	卵不使用マヨネーズ 油	804 32.7 33.3 3.4
25 (木)	セルフ二色丼(ごはん・鶏そぼろ・おひたし) 牛乳 味噌けんちん汁	鶏肉 大豆 豆腐 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし ごぼう ねぎ 大根 こんにゃく	ごはん 里芋 砂糖	油	768 37.3 19.3 2.7
26 (金)	ミルクパン 牛乳 焼きチキンカツ スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム	ミルクパン パン粉 スパゲッティ 砂糖	油 イタリアンドレッシング	827 34.7 28.6 3.6
29 (月)	ごはん 牛乳 ホイコーロー ねぎとしょうがのスープ フルーツ杏仁和え	豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく ねぎ みかん パインアップル 黄桃	ごはん でんぶん 杏仁豆腐	油 ごま油	806 30.6 21.8 1.5
30 (火)	ごはん 牛乳 さば韓国風味焼き チョレギ風サラダ 韓国風味味噌汁	さば 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ のり 茗わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ にんにく もやし ねぎ	ごはん	ナムルドレッシング ごま油 ごま	780 28.3 26.8 2.7

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：818kcal たんぱく質：32.3g 脂質：26.7g 塩分：2.9g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

