

令和4年



6月予定献立表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価			
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 (kcal)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)	脂質(g)		
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	塩分(g)			
1	水	○	はなやかごはん	ししゃもいそペフライ 2本のりマヨ和え なめこ汁 プチトマト 2個	豆腐	牛乳 ししゃものり	ほうれん草 プチトマト	キャベツ れんこん なめこ 長ねぎ	米 麦	サラダ油 白ごま マヨネーズ	832 31.8 26.9 2.9			
2	木	○	ご飯	にらまんじゅう 2個 中華サラダ マーボー豆腐	豆腐 豚肉	牛乳	にら にんじん	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 はるさめ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	881 29.6 26.9 3.0			
3	金	○	麦ごはん	ポークカレー 小松菜のガーリックソテー 成田のクリームすいか	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし コーン クリームすいか	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	823 26.0 22.6 2.5			
公津の杜中3年A組の生徒が考えた献立です			6	月	○	ご飯	あじのたつた揚げ わかめサラダ 豚汁 アンデスメロン	あじ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ メロン	米 小麦粉 米粉 砂糖 里芋	サラダ油 ごま油 白ごま	843 35.2 19.6 2.9
7	火	○	ぶどうパン	手作りポテトグラタン イタリアンサラダ ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり バナナ みかん缶 パイン缶	ぶどうパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	サラダ油 バター	866 26.2 26.9 2.4			
8	水	○	麦ごはん	鮭のからしみそ焼き ポパイサラダ 五目汁 果汁グミ	鮭 かつお節 鶏肉 油揚げ	牛乳 ちりめん	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし 大根	米 麦 砂糖 里芋	白ごま	814 36.5 23.4 2.4			
9	木	○	麦ごはん(のり)	松風焼き ひじき五目煮 かぶのみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき のり	にんじん さやいんげん かぶ葉	長ねぎ しょうが たけのこ かぶ	米 麦 パン粉 砂糖	サラダ油 白ごま	784 33.5 21.2 2.9			
10	金	○	ご飯	まんだいの香味揚げ 納豆あえ 沢煮わん わらびもち	まんだい 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ	米 片栗粉 小麦粉	白ごま サラダ油	826 35.9 19.3 2.6			
13	月	○	麦ごはん	マーミーナチャンプルー きゅうりとじゃこのナムル サンラータン バナナ	豚肉 厚揚げ かつお節 豆腐 たまご	牛乳 ちりめん	こまつな にんじん	もやし きゅうり 干しいたけ えのきたけ たけのこ 長ねぎ バナナ	米 麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	818 31.5 22.9 2.1			
14	火	○	ご飯	いわしのかば焼き れんこんサラダ 切干大根のみそ汁 ピーナツハニー	いわし ハム 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが れんこん きゅうり キャベツ 切干大根	米 砂糖	サラダ油 白ごま 落花生	823 28.7 23.8 3.0			
16	木	○	ミートソース スパゲッティ	ほうれん草おろし アスパラガスのソテー アンデスメロン	玉子 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	アスパラガス にんじん トマト ほうれん草	コーン にんにく 玉ねぎ セロリ メロン	スパゲッティ じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター オリーブ油	840 32.9 34.4 2.4			
17	金	○	ご飯	鶏肉のから揚げレモン汁 2個 おかかあえ けんちん汁 ひと口みかんゼリー	鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが レモン汁 キャベツ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖 里芋	サラダ油	851 36.4 19.9 2.7			
20	月	○	ご飯	さばのオレンジソース煮 切干大根の煮付け 鶏どせ汁 プチトマト 2個	さば さつま揚げ 鶏肉 おから たまご	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな プチトマト	切干大根 しょうが ごぼう 本しめじ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	844 29.2 28.3 2.6			
21	火	○	麦ごはん	手作りハンバーグ きのこのサラダ 野菜スープ	牛肉 豚肉 大豆 たまご ハム	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン えのきたけ 本しめじレモン汁 干しいたけ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 サラダ油	846 35.5 24.2 2.4			
公津の杜中3年D組の生徒が考えた献立です			22	水	○	麦ごはん	ほきフライ 和風サラダ 根菜の味噌汁 さくらんぼ 2個	ほき 豆腐 油揚げ	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 れんこん 長ねぎ さくらんぼ	米 麦 砂糖	サラダ油	811 27.4 20.3 2.7
23	木	○	ご飯	たこ天 じゃこ昆布サラダ すき焼き風煮物 かみかみ大豆	たこ 牛肉 豆腐 大豆	牛乳 昆布 ちりめん	こまつな にんじん	キャベツ えのきたけ 長ねぎ 白菜	米 砂糖 しらたき おふ	白ごま ごま油 サラダ油	829 35.9 22.9 3.1			
24	金	○	ナン	ドライカレー えだまめサラダ フライドポテト 富里すいか	豚肉 大豆 ひよこ豆 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン 枝豆 すいか	ナン 砂糖 じゃがいも	サラダ油	802 35.9 28.4 3.2			
27	月	○	麦ごはん(のりかけ)	赤魚一夜干し 焙煎ごま和え つみれ汁 アセロラゼリー	赤魚 いわしつみれ 豆腐	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん こまつな	もやし キャベツ ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦	白ごま サラダ油	832 36.0 21.4 2.7			
公津小の児童にえだまめのもぎとれを してもらいます。			28	火	○	ご飯	かにかま玉子巻き ゆで枝豆 じゃが芋と生揚げそぼろ煮 さきさきチーズ	かにかま 玉子 豚肉 厚揚げ	牛乳 チーズ	さやいんげん	枝豆 玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉	サラダ油	887 37.6 27.1 2.3
29	水	○	ご飯	酢豚 きゅうりともやしのナムル フルーツミックス	豚肉	牛乳 ちりめん	にんじん ピーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ パプリカ きゅうり もやし 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	835 27.4 18.1 1.9			
30	木	○	チキンライス	オムライスシート コーンサラダ ベーコンとポテトのスープ ソファール元気ヨーグルト	鶏肉 玉子 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油	817 27.5 22.6 2.7			
給食回数 21 回					学校給食 摂取基準 (中学校)		熱量: 830kcal たんぱく質: 30.0g(範囲26.9~41.5g) 脂質: 25.1g(範囲18.4~27.6g) 食塩相当量: 2.5g以下		月平均		834 32.2 23.9 2.6			
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。														