

6月 献立予定表

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						調味料他	栄養価 中学生生徒 エネルギー (k cal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)
		(赤) おもに体をつくるものとなる		(緑) おもに体の調子を整えるものとなる		(黄) おもにエネルギーのものとなる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
2 月	ごはん 牛乳 さばのごま焼き ひじきの炒め煮 ずまし汁		牛乳			米			790 36.1 2.4
3 火	レーズンパン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ		牛乳			米			832 34.6 2.7
4 水	ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ まわかめ入りきんぴら 切干大根のみそ汁		牛乳			米			821 30.7 2.1
5 木	食パン 牛乳 スラッピージョー 粉ふきいも 玄米入り野菜スープ		牛乳			米			805 32.7 3.0
6 金	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 小松菜とキャベツのあえ物 どさんこ汁		牛乳			米			808 31.7 1.9
9 月	ごはん おかかふりかけ 牛乳 豚肉と厚揚げのみそ炒め わさびあえ		牛乳			米			816 32.2 2.1
10 火	米パン 牛乳 おさかなソーセージフライ コーンサラダ 真だくさんトマトスープ		牛乳			米			805 35.2 3.2
11 水	ごはん 牛乳 しゅうまい 小松菜のナムル 卵スープ		牛乳			米			801 32.7 2.5
12 木	カレーピラフ 牛乳 ししゃもカリカリフライ レモンドレッシングサラダ プリン		牛乳			米			813 28.9 2.0
13 金	黒パン 牛乳 ブラウنشチュー 寒天入りヘルシーサラダ		牛乳			米			838 32.8 2.5
16 月	ごはん 牛乳 あじの磯香フライ ごまあえ じゃがいもと豆腐のみそ汁		牛乳			米			796 27.5 2.6
17 火	ハニートースト 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮 ヨーグルト		牛乳			米			844 31.8 2.6
18 水	ごはん 牛乳 厚焼きたまご おひたし じゃがいものそぼろ煮		牛乳			米			848 32.8 2.4
19 木	市総体								
20 金	市総体								
23 月	ごはん 牛乳 いわしのにんにくしょうゆがけ 即席漬け 豚汁		牛乳			米			803 31.3 2.2
24 火	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン コンソメスープ フルーツポンチ		牛乳			米			852 31.7 3.2
25 水	ごはん 牛乳 フルコギ トックスープ		牛乳			米			850 30.7 2.3
26 木	和風スパゲッティ ミニロールパン 牛乳 メンチカツ マスタードサラダ		牛乳			米			818 37.7 2.6
27 金	ごはん 牛乳 ポークカレー こんにゃくサラダ		牛乳			米			839 29.0 2.3
30 月	ごはん 牛乳 鶏肉の梅風味揚げ おかかあえ 厚揚げのみそ汁		牛乳			米			802 33.8 2.5

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
 ※ ベーコン、ハム、ウインナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。