

# 6月分給食献立予定表

(中学校)

上三川町立学校給食センター

日付	卵乳 アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	おもな材料					
		主食	牛乳は、毎日出ます。 【★】の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 【●】の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。		体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (月)		麦ごはん	<b>マナーの日</b> ハンバーグケチャップソース キャベツとツナのソテー コーンスープ	817 31.4 19.9 3.1	ハンバーグ ハム ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ コーン レモン	ごはん 麦 砂糖 かたくり粉	油
2 (火)		ごはん	えびしゅうまい (3) セルフ中華丼 レモンゼリー	796 27.6 16.9 2.8	えびしゅうまい ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	しいたけ たまねぎ はくさい たけのこ	ごはん ゼリー	油
3 (水)		かぼちゃ パン	焼きそば 肉団子スープ	795 28.3 24 3.6	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にら こまつな にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ もやし	パン 中華麺	油 ごま油
4 (木)		ごはん	豚肉の甘みそ炒め 白菜のクリームシチュー 小魚	867 35.4 23.5 2.7	ぶた肉 ベーコン みそ	牛乳 粉チーズ 小魚	ほうれんそう にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ しょうが	ごはん じゃがいも かたくり粉 砂糖	油 ごま油
5 (金)		ごはん	アジフライ ソース ひじきの炒め煮 かんぴょうのみそ汁	794 29.1 21.2 3.1	とり肉 アジフライ 大豆 みそ さつま揚げ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん	かんぴょう しいたけ たまねぎ ねぎ	ごはん 砂糖	油
8 (月)		赤飯	きんぴら包み焼き 菜の花のからしあえ じゃがいものみそ汁 ごま塩	827 31.7 22.2 3.7	きんぴら包み焼き 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	菜の花 こまつな	ねぎ もやし	赤飯 じゃがいも 砂糖	ごま
9 (火)		ごはん	<b>かみかみ給食</b> きびなごのカリカリフライ (3) けいちゃん のっぺい汁	787 30.5 18.9 1.9	とり肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳 きびなご	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ	ごはん さといも かたくり粉	油
10 (水)		ソフト フランス パン	かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ ポークビーンズ チョコクリーム	749 29.5 27.6 3.1	ぶた肉 大豆 みそ グラタン	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	たまねぎ グリーンピース	パン じゃがいも	油 チョコクリーム
11 (木)		ごはん	セルフこぎつねごはん つみれ汁 こどもの日 (三色) ゼリー	833 31.4 23.4 3.4	とり肉 いわしつみれ 油揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	しいたけ だいこん 枝豆 ねぎ しょうが	ごはん さといも 砂糖 ゼリー	油
12 (金)		ごはん	銀だら照り焼き ゆかりあえ 高野豆腐の煮物	815 32.3 25.5 2.6	銀だら 高野豆腐 とり肉	牛乳	にんじん きぬさや ゆかり	はくさい たけのこ しいたけ だいこん	ごはん 砂糖	ごま
15 (月)		いろいろ 米入り ごはん	<b>県民の日給食</b> いわしの和風マリネ にらのみそあえ みぞれ汁 県民の日いちごゼリー	860 30.9 24.6 2.8	いわし とり肉 とうふ みそ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	もやし だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん かたくり粉 砂糖 ゼリー	油
16 (火)	★	ごはん	<b>★だし巻き卵</b> 豚肉のしょうが炒め 切り干し大根のみそ汁	807 33.2 21.6 3.2	だし巻き卵 ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	ピーマン こまつな にんじん	キャベツ 切り干し大根 たまねぎ ねぎ	ごはん	油
17 (水)		いちご 米粉 パン	<b>リクエスト給食 (本中)</b> 鶏肉の照り焼き かんぴょうサラダ ミネストローネ アセロラゼリー	856 38.6 32.2 3.4	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	かんぴょう きゅうり たまねぎ コーン キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	ドレッシング
18 (木)		ごはん	さばみそ煮 からしあえ 豚肉と大根の煮物	803 34.1 17.6 2.8	さばみそ煮 ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ もやし しょうが	ごはん さといも 砂糖	油
19 (金)	●	ごはん	<b>食育の日</b> ナムル ポークカレー ●ヨーグルト	888 30 21.9 3	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ にんにく しょうが	ごはん じゃがいも	油 ドレッシング
22 (月)		麦ごはん	野菜かきあげ たれ おひたし どさんこ汁	805 23.6 21.7 2.9	ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし コーン ねぎ にんにく	ごはん 麦 じゃがいも	油 バター ごま
23 (火)		ごはん	酢豚 ワンタンスープ さくらゼリー	823 29.5 19.1 2.4	ぶた肉 とり肉	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	しいたけ もやし たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん かたくり粉 ワンタン ゼリー	油
24 (水)	★	バター ロール	<b>★アンサンブルエッグ (スペイン風オムレツ)</b> ナポリタン 野菜スープ	793 30.4 29.9 4.2	アンサンブルエッグ ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ もやし マッシュルーム	パン スパゲティ	油
25 (木)		ごはん	さばの南蛮焼き 白菜のおひたし とり肉と大根のみそ煮	882 34.2 30 3.3	さばみそ煮 とり肉 さつま揚げ みそ	牛乳	こまつな にんじん	はくさい だいこん もやし こんぼう グリーンピース	ごはん 砂糖	油
26 (金)	★	ごはん	チンジャオロース <b>★にらたま汁 冷奴 しょうゆ</b>	739 31.2 17.3 3.7	ぶた肉 卵 とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にら にんじん	たけのこ たまねぎ	ごはん かたくり粉	油
29 (月)		麦ごはん	さんまの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 ゆばとわかめのみそ汁	856 32.1 26 2.6	さんまの梅煮 ぶた肉 とうふ ゆば みそ	牛乳 わかめ	にんじん きむさや こまつな	たまねぎ ねぎ	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖	油
30 (火)		ナン	<b>リクエスト給食 (明中)</b> ブロッコリーサラダ キーマカレー ミネストローネスープ いちごクレープ	773 31.5 28.9 2.7	牛肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー トマト にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ グリーンピース しょうが	ナン マカロニ クレープ	油 バター



◎中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal、たんぱく質34.2g、脂質23.0g、塩分2.5g  
 ※ 献立は都合により変更になる場合があります。  
 ※ 献立表にはおもな材料がのせてあります。それぞれの料理に使われている材料やアレルギーについては献立詳細表を参考にしてください。