

6月献立予定表

日	曜日	卵乳 アレルギー 代替食提供	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料						
			「★」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		
			色付きの日は残量調査です。			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	(月)				マナーの日 鶏肉のレモンガーリック焼き 小松菜とコーンのソテー 野菜スープ	755 kcal 31.0 g 19.5 g 2.8 g	とり肉 ハム	牛乳	こまつな パセリ にんじん	とうもろこし キャベツ たまねぎ レモン	米 さとう むぎ じゃがいも	バター 油
2	(火)				しょうが炒め オクラのサラダ 豆腐のみそ汁	774 kcal 31.0 g 17.7 g 2.6 g	ふた肉 みそ 豆腐	牛乳	オクラ にんじん きゅうり とうもろこし	たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ しょうが	米 じゃがいも	油 ドレッシング
3	(水)	本中 明中			揚げパン グリーンサラダ ミートボールのカレー煮	757 kcal 31.1 g 25.9 g 2.7 g	ふた肉 ミートボール	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	パン さとう じゃがいも	油 ココア ドレッシング
		上中			グリーンサラダ チョコ大豆クリーム ミートボールのカレー煮	760 kcal 31.3 g 27.5 g 2.7 g	ふた肉 ミートボール	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	パン さとう じゃがいも	油 チョコ大豆クリーム ドレッシング
4	(木)				かみかみ丼の具 いらのごま和え いものこ汁	756 kcal 28.9 g 16.7 g 2.8 g	ふた肉 さつまあげ みそ とり肉	牛乳	こまつな にんじん にら だいこん	ごぼう しいたけ えだまめ ねぎ もやし	米 こんにやく さとう さといも	油 ごま
5	(金)				さばの文化干し ゆかりあえ 炒り豆腐	830 kcal 36.9 g 23.3 g 2.7 g	さば 豆腐 ふた肉	牛乳	にんじん ゆかり	しいたけ キャベツ たまねぎ えだまめ	米 さとう	ごま
8	(月)				イカメンチ・ソースがけ 海藻サラダ のっぺい汁	768 kcal 27.8 g 19.0 g 2.5 g	なまあげ とり肉 イカメンチ	わかめ 牛乳	にんじん	だいこん キャベツ もやし ねぎ	米 麦 さといも こんにやく かたくりこ	油 ドレッシング
9	(火)	★			★スコッチエッグ 野菜ソテー マイティソース コーンスープ	785 kcal 28.1 g 19.9 g 2.4 g	スコッチエッグ とり肉	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ とうもろこし キャベツ	米 かたくりこ	油
10	(水)				サッカーワールドカップ給食 タコス風サンドの具(肉・野菜) ポテトスープ 豆乳プリンタルト	759 kcal 31.7 g 28.2 g 2.8 g	ふた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト こまつな	セロリ たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	ピタパン さとう じゃがいも マカロニ	油 プリンタルト かたくりこ
11	(木)				入梅 いわしのおかか煮 梅昆布あえ 豚汁	777 kcal 29.2 g 19.9 g 2.5 g	いわしおかか煮 ふた肉 みそ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん ごぼう	きゅうり 梅 ねぎ だいこん	米 じゃがいも こんにやく	ごま 油
12	(金)				シュウマイ(3) マーミナーチャンプル 鶏肉と大根のスープ	794 kcal 31.6 g 23.8 g 1.9 g	しゅうまい なまあげ とり肉 かつおぶし	牛乳	にら にんじん こまつな しいたけ	もやし だいこん ごぼう にんにく ねぎ しょうが	米	ごま油 油
15	(月)				県民の日給食 鶏二郎丼の具 かんびょうサラダ 油揚げと玉ねぎのみそ汁 県民の日いちごゼリー	830 kcal 31.8 g 21.7 g 2.6 g	とり肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん にら こまつな	キャベツ かんびょう きゅうり たまねぎ	米 麦 かたくりこ ゼリー さとう	ごま油 ドレッシング
16	(火)				とんかつ・ソースがけ 大豆もやしのキムチ和え 豆腐としいたけのスープ	866 kcal 31.5 g 28.2 g 2.7 g	ふた肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	きゅうり だいずもやし しいたけ	米 パン粉 小麦粉	油
17	(水)				鶏肉のトマトソースがけ ごぼうサラダ とちあいかジャム かんびょうと湯波のシチュー	784 kcal 34.2 g 25.8 g 2.9 g	とり肉 ゆば みそ	牛乳	トマト にんじん こまつな とうもろこし	にんにく ごぼう もやし かんびょう たまねぎ	パン さとう じゃがいも ジャム	ごま 油 ドレッシング
18	(木)	★			★たまご焼き 切り干し大根のナムル 麻婆ナス	798 kcal 27.8 g 21.5 g 2.6 g	ふた肉 みそ たまご焼き	牛乳	こまつな にんじん にら にんにく たまねぎ	だいこん なす しいたけ しょうが もやし ねぎ	米 さとう かたくりこ	ごま ごま油 油
19	(金)	●			食育の日 小松菜のサラダ ハヤシライス ●県産ヨーグルト	806 kcal 29.6 g 19.0 g 2.3 g	ふた肉	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん トマト	もやし たまねぎ えだまめ	米 いろいろ米	油 バター ドレッシング
22	(月)				きびなごのカリカリフライ(4) 磯辺和え 坦々春雨スープ	775 kcal 27.8 g 20.5 g 2.4 g	みそ ふた肉 豆乳	きびなごフライ 牛乳 のり	こまつな にんじん にら しょうが	キャベツ にんにく えのきたけ ねぎ もやし	米 むぎ 春雨	ごま 油
23	(火)				青椒肉絲 ブロッコリーの中華サラダ ワントンスープ	780 kcal 32.3 g 19.1 g 2.9 g	ふた肉 とり肉	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん こまつな	たけのこ しょうが えだまめ キャベツ	米 かたくりこ ワントン さとう	油 ごま油
24	(水)				肉団子(2) アスパラガスのソテー あじさいフルーツポンチ	802 kcal 33.0 g 23.3 g 2.7 g	肉団子 ベーコン	牛乳	アスパラガス チタテココ しめじ	キャベツ もも パイナップル みかん	米粉パン ゼリー サイダー	油
25	(木)				かんきつサラダ バターチキンカレー 冷凍みかん	801 kcal 28.8 g 19.9 g 1.8 g	とり肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト みかん しょうが	きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ	米 はちみつ	油 バター ドレッシング
26	(金)				リクエスト給食(本郷北小) からあげ 夏野菜サラダ じゃがいものみそ汁 ミルメークココア	889 kcal 31.8 g 23.0 g 3.4 g	豆腐 とり肉 みそ	牛乳 わかめ	赤パプリカ にら しょうが	えだまめ きゅうり とうもろこし たまねぎ	米 かたくりこ じゃがいも ミルメーク	油 ドレッシング
29	(月)				ビビンバ丼の具(そぼろ・ナムル) 生揚げと小松菜のスープ	768 kcal 31.3 g 23.3 g 2.5 g	ふた肉 なまあげ	牛乳	こまつな ほうれんそう にんじん にんにく	しいたけ もやし ねぎ たけのこ	米 さとう むぎ	ごま 油
30	(火)	★			地産地消給食(二ノ無償提供) あじの南蛮漬け いらのごまみそ和え ★ひじきと卵のスープ	805 kcal 34.1 g 23.2 g 2.4 g	あじ雪衣 みそ 豆腐 卵	牛乳 ひじき ベーコン	ほうれんそう にら にんじん	たまねぎ もやし	米 さとう かたくりこ	油 ごま

◎ 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。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

