

6月 学校給食献立表



基準値(中学生)	
エネルギー (kcal)	830
たんぱく質 (g)	摂取エネルギーの13~20%
カルシウム (mg)	450

日 (曜)	主 食 牛乳	主 菜・副 菜	使用している食品						栄養価
			赤の食品		緑の食品		黄色の食品		
			体をつくる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
1 (火)	背割れコッペパン 牛乳	焼きそば ポイルウインナー フルーツポンチ チーズ	豚肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ もやし 黄桃 パナナ みかん パイン りんご	パン 中華麺 サイダー	米油	991 37.1 468
2 (水)	わかめじゃこごはん 牛乳	酢豚 中華和え わんたんスープ バインアップル	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ じゃこ	にんじん ピーマン パブリカ チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ 大根 きゅうり ねぎ しなちく もやし パイン	精白米 でんぶん さとう わんたん	米油 ごま ごま油	856 36.1 456
3 (木)	ごはん 牛乳	さわらの味噌焼き おひたし ふりかけ 厚揚げ汁 ミディトマト	さわら みそ 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん ミディトマト	もやし キャベツ ねぎ 玉ねぎ しめじ	精白米 さとう	米油	831 34.4 464
4 (金)	カミカミごはん 牛乳	いかのかりん揚げ 昆布和え 野菜たっぷり汁	大豆 いか うすあげ みそ 昆布	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	とうもろこし もやし きゅうり しいたけ 玉ねぎ ねぎ ごぼう	精白米 さとう でんぶん じゃがいも	米油 カシューナッツ ごま	843 35.6 482
7 (月)	チャーハン 牛乳	かに玉あんかけ パンサンスー 中華スープ	焼き豚 カニ 卵 鶏肉 とうふ	牛乳	葉ねぎ グリンピース にんじん 小松菜	しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが	精白米 さとう でんぶん 春雨	米油	913 39.7 453
8 (火)	ソフトフランスパン 牛乳	ハムステーキ コールスローサラダ ビーフシチュー ナタデココゼリー	ハム 牛肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん グリンピース	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	パン さとう じゃがいも ナタデココ	米油	840 36.0 475
9 (水)	ごはん 牛乳	焼き魚 たくあん和え 高野豆腐の卵とじ ミニトマト	ホッケ 高野豆腐 卵 鶏肉	牛乳	にんじん グリンピース ミニトマト	キャベツ きゅうり もやし たくあん たけのこ 玉ねぎ しいたけ	精白米 じゃがいも さとう	米油 ごま	856 41.2 452
10 (木)	発芽玄米ごはん 牛乳	ポークシューマイ はりはりナムル 八宝菜 小魚	豚肉 いか うすら卵	牛乳 小魚	小松菜 にんじん ピーマン	切干大根 もやし きゅうり 白菜 しいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが	精白米 発芽玄米 小麦粉 でんぶん	米油 ごま油	852 37.5 473
11 (金)	梅ごはん 牛乳	カレーの唐揚げ 春雨サラダ 五目みそ汁 あじさいゼリー	カレー うすあげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり みかん しめじ ねぎ	精白米 でんぶん 春雨 さとう じゃがいも	米油 ごま油	836 31.1 703
14 (月)	ハヤシライス (麦入りごはん) 牛乳	(ハヤシシチュー) ゆで卵 大根サラダ ヨーグルト	牛肉 卵	牛乳 チーズ 生クリーム 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん グリンピース	玉ねぎ 大根 きゅうり とうもろこし みかん	精白米 麦 じゃがいも さとう	米油 ドレッシング	915 33.5 488
15 (火)	米粉コッペパン 牛乳	白身魚のセサミ焼き ビーンズサラダ オニオンスープ (冷) みかん	メルルーサ 大豆 ペーコン	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ みかん	米粉 パン さとう	米油 ごま マヨネーズ	843 35.1 479
16 (水)	いりこ菜めし 牛乳	豚カツの甘辛煮 ポテ豆サラダ すりみ汁 ミディトマト	豚肉 大豆 厚揚げ すりみ みそ	牛乳 いりこ	大根菜 にんじん 枝豆 小松菜 ミディトマト	きゅうり えのきたけ ねぎ	精白米 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも	米油 マヨネーズ	973 43.5 469
17 (木)	ごはん 牛乳	ふくらぎの照り焼き ひじき和え ふるさとみそ汁 さくらんぼ	ふくらぎ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん しそ 小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ さくらんぼ	精白米 じゃがいも	米油	841 33.1 459
18 (金)	セルフおにぎり (華やかごはん) 牛乳	ししやもの米粉揚げ ごまよごし 親子煮 手巻きのり	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳 のり ししやも	小松菜 にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ	精白米 米粉 こんにやく さとう じゃがいも	米油 ごま	856 36.9 584
21 (月)	ごはん 牛乳	春巻き チャプチェ えびと豆腐のうま煮	豚肉 みそ えび とうふ	牛乳	パブリカ にんじん ニラ チンゲン菜	ねぎ しょうが にんにく しいたけ たけのこ	精白米 小麦粉 さとう 春雨 でんぶん	米油 ごま油	922 36.3 454
22 (火)	ライ麦食パン 牛乳	ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ メロン クリームスープ スライスチーズ	豚肉 牛肉 ペーコン 高野豆腐	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	ごぼう きゅうり キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ メロン	ライ麦パン さとう	米油 マヨネーズ	835 36.2 570
23 (水)	キムタクごはん 牛乳	揚げ魚のカレー味 小松菜ひたし みそ汁	豚肉 あじ 厚揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん	白菜キムチ たくあん しょうが もやし キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ	精白米 でんぶん さとう	米油	855 38.6 462
24 (木)	ごはん 牛乳	厚焼き卵 ゆかり和え オレンジ じゃがいものそぼろ煮 ふりかけ	卵 豚肉	牛乳 昆布	にんじん しそ グリンピース 抹茶	キャベツ もやし しょうが 玉ねぎ オレンジ	精白米 じゃがいも さとう でんぶん	米油	890 33.9 566
25 (金)	新生姜ごはん 牛乳	さばのごまみりん焼き ブロッコリーサラダ 大豆の磯煮 びわゼリー	鶏肉 さば 大豆 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう びわ	精白米 さとう こんにやく じゃがいも	米油 ごま マヨネーズ	897 43.2 471
28 (月)	ごはん 牛乳	アジフライ アスパラのごま和え 新じゃがの煮物 ミニトマト	あじ 豚肉	牛乳	アスパラガス にんじん さやいんげん ミニトマト	キャベツ もやし しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ	精白米 さとう じゃがいも こんにやく	米油 ごま	894 36.2 460
29 (火)	ごはん 牛乳	豚肉の南部焼き 酢味噌和え 炊き合わせ 小女子の佃煮	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 小女子	小松菜 にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ きゅうり 大根 たけのこ	精白米 さとう こんにやく じゃがいも	米油 ごま	832 33.3 567
30 (水)	カレーライス (ごはん) 牛乳	(カレー) オムレツ フルーツサラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 白菜 きゅうり 干しぶどう 玉ねぎ りんご みかん	精白米 じゃがいも さとう	米油 マヨネーズ	923 32.5 450

太字は、立山産食材の予定です。

立山町学校給食センター