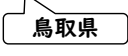


予 定 献 立 表 (中学校)



日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
1月	ご飯 	豚汁 鯖の塩焼き おかひじき入りサラダ (和風ドレッシング)	牛乳	米,じゃが芋,こんにゃく,油	牛乳,豚肉,豆腐,みそ,鯖	大根,人参,ごぼう,長ねぎ,おかひじき,キャベツ,もやし	739 kcal 30.5 g
2火	ターメリックライス ホワイトソース	グリーンサラダ (ごまドレッシング) 甘夏	飲む ヨーグルト	米,バター,油,小麦粉	飲むヨーグルト,鶏肉,いんげん豆,牛乳,生クリーム,豆乳	玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,さやいんげん,甘夏	753 kcal 28.4 g
3水	背割りコッパパン	ABCスープ ロング焼きウインナー① ポテトカルボナーラ	牛乳	パン,マカロニ,じゃが芋,バター	牛乳,ベーコン,ウインナー,生クリーム,チーズ	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,小松菜	724 kcal 27.4 g
4木	麦ご飯 チキンカレー	海藻サラダ (コンドレッシング) 冷凍パン	牛乳	米,大麦,じゃが芋,油,バター,小麦粉	牛乳,鶏肉,レンズ豆,脱脂粉乳,チーズ,海藻ミックス	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,さやいんげん,トマトピューレ,キャベツ,きゅうり,パインアップル	778 kcal 25.6 g
5金	食パン 大豆入りチョコクリーム	ミネストローネ スパイシーチキン いんげんソテー	牛乳	パン,マカロニ,油,チョコクリーム	牛乳,ベーコン,鶏肉,ウインナー	にんにく,人参,玉ねぎ,キャベツ,トマト,しょうが,さやいんげん,とうもろこし	651 kcal 29.7 g
8月	えびピラフ 	もやしスープ ツナチーズオムレツ ポテトサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	牛乳	米,バター,油,じゃが芋,ノンエッグマヨネーズ	えび,牛乳,鶏肉,卵,ツナ,生クリーム,チーズ	にんにく,玉ねぎ,人参,ピーマン,マッシュルーム,もやし,とうもろこし,キャベツ,きゅうり	737 kcal 32.4 g
9火	どんどこけ飯 	キャベツとわかめの味噌汁 鰯の梅じそフライ もやしのお浸し (しょうゆ・かつお節)	牛乳	米,油,砂糖,小麦粉,パン粉	鶏肉,豆腐,牛乳,油揚げ,わかめ,みそ,いわし,かつお節	ごぼう,人参,キャベツ,長ねぎ,玉ねぎ,梅,しそ,ほうれん草,もやし	730 kcal 34.0 g
10水	チョコチップ丸パン	イタリアンスープ いかのハーブ焼き ナポリタンソテー	牛乳	パン,パン粉,油,スパゲッティ	牛乳,ベーコン,卵,チーズ,いか,豚肉,ハム	玉ねぎ,人参,ほうれん草,にんにく,ピーマン,マッシュルーム,トマトピューレ	806 kcal 37.8 g
11木	ご飯 	にらと豆腐の味噌汁 たれカツ 青菜のごま和え炒め	牛乳	米,小麦粉,パン粉,油,砂糖,こんにゃく,ごま	牛乳,豆腐,油揚げ,みそ,豚肉	にら,えのき,小松菜,キャベツ,もやし,人参	857 kcal 33.3 g
12金	ガーリックフランスパン	コーンポタージュ キャベツのソテー 甘夏	牛乳	パン,じゃが芋,バター,小麦粉,油	牛乳,鶏肉,いんげん豆,生クリーム,豆乳,ハム	玉ねぎ,とうもろこし,キャベツ,人参,甘夏	742 kcal 27.0 g
15月	麦ご飯	豆腐の五目煮 キャベツとえのきのナムル (中華ドレッシング) はちみつレモンゼリー	牛乳	米,大麦,油,砂糖,でん粉,ごま油,ゼリー	牛乳,豚肉,豆腐,うずら卵	にんにく,しょうが,人参,長ねぎ,もやし,筍,チンゲン菜,きくらげ,キャベツ,小松菜,えのき	762 kcal 31.2 g
16火	ゆで中華麺 あんかけ焼きそばの具 	青のりビーンズ ヨーグルト	りんごジュース	中華麺,油,砂糖,でん粉,ごま油	豚肉,いか,えび,大豆,青のり,ヨーグルト	りんごジュース,にんにく,しょうが,人参,白菜,玉ねぎ,もやし,筍,チンゲン菜,しいたけ,きくらげ	757 kcal 32.2 g
17水	ご飯	にら玉スープ 生揚げの中華そばろがけ 肉野菜炒め	牛乳	米,でん粉,油,砂糖,ごま	牛乳,豆腐,卵,生揚げ,鶏肉,みそ,豚肉	人参,玉ねぎ,にら,しょうが,にんにく,長ねぎ,キャベツ,もやし,小松菜	765 kcal 35.9 g
18木	黒砂糖食パン	うずら卵と野菜のスープ煮 マカロニのミートソース和え 小松菜とエリンギのソテー	牛乳	パン,じゃが芋,マカロニ,油,砂糖	牛乳,ベーコン,うずら卵,豚肉,大豆たんぱく,レンズ豆,ハム	しょうが,玉ねぎ,人参,キャベツ,トマトピューレ,小松菜,エリンギ	687 kcal 29.9 g
19金	麦ご飯 油麴の卵とじ丼の具	キャベツとえのきののり和え (しょうゆ・のり) 豆乳プリン	牛乳	米,大麦,油麴,白滝,油,砂糖,プリン	牛乳,鶏肉,油揚げ,卵,のり	玉ねぎ,人参,しいたけ,枝豆,キャベツ,小松菜,えのき	753 kcal 29.2 g
22月	横割り丸パン	コンソメスープ ハンバーグケチャップソース アスパラの卵炒め	牛乳	パン,パン粉,油,砂糖,ごま油	牛乳,ウインナー,豚肉,おから,豆乳,ベーコン,卵	キャベツ,人参,玉ねぎ,セロリ,とうもろこし,マッシュルーム,アスパラガス,しめじ	703 kcal 34.5 g
23火	ご飯	小松菜の味噌汁 いかの醤油マヨ焼き 糸こんにゃくの炒り煮	牛乳	米,ノンエッグマヨネーズ,こんにゃく,ごま油	牛乳,油揚げ,みそ,いか	小松菜,玉ねぎ,長ねぎ,人参	656 kcal 30.4 g
24水	マーブル食パン	野菜スープ 豆乳クリームコロッケ (ソース) 三色カレーソテー	牛乳	パン,油,パン粉,小麦粉	牛乳,鶏肉,豆乳	キャベツ,玉ねぎ,人参,もやし,枝豆,とうもろこし	758 kcal 26.7 g
25木	わかめご飯	ワンタンスープ 鶏肉のから揚げ 春雨とチンゲン菜のナムル (中華ドレッシング)	牛乳	米,ワンタンの皮,ごま油,でん粉,油,はるさめ	わかめ,牛乳,豚肉,大豆たんぱく,鶏肉	しょうが,人参,もやし,チンゲン菜,長ねぎ,大豆もやし	774 kcal 30.5 g
26金	デニッシュロールパン	豆のカレースープ なすとひき肉のトマト煮 じゃこ入りペペロンソテー	牛乳	パン,バター,スパゲッティ,油	牛乳,鶏肉,ひよこ豆,豚肉,大豆たんぱく,ベーコン,ちりめんじゃこ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,かぼちゃ,トマト,とうもろこし,なす,トマトピューレ,キャベツ,ブロッコリー	620 kcal 28.2 g
29月	揚げパン	ポークビーンズ 野菜ソテー	牛乳	パン,油,砂糖,じゃが芋	牛乳,大豆,豚肉,ベーコン,ハム	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,とうもろこし,キャベツ,もやし,ピーマン	719 kcal 26.9 g
30火	ご飯 のり佃煮 	野菜の味噌汁 鮭の塩焼き 五目きんぴら	牛乳	米,こんにゃく,油,砂糖,ごま	牛乳,油揚げ,みそ,鮭,豚肉,竹輪,のり	小松菜,キャベツ,玉ねぎ,長ねぎ,ごぼう,人参,筍,さやいんげん	692 kcal 31.4 g

・都合により献立内容に変更が生じる場合があります。
・お様が食物アレルギーにより原材料等詳細な情報が必要な場合は、学校または給食センターにご相談ください。

6月4日～10日 歯と口の健康週間



今月の平均値	735 kcal 30.6 g
学校給食摂取基準	830 kcal 32.3 g