

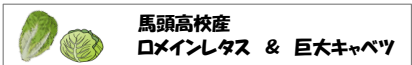


6月 給食献立予定表

R7.5.26発行 中学校
那珂川町学校給食センター

日	曜日	献立名	主 な 食 品 （使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) ※牛乳栄養価含む		
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			たんぱく質 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	カロテン 緑黄色野菜	ビタミンC その他の野菜 くだもの	炭水化物 米・パン・麺 いも・砂糖	脂質 油脂			
毎日		牛乳		牛乳							
2	月	ごはん					米		807		
		ハムステーキ和風ソースがけ	ハム			玉ねぎ りんご ニンニク	砂糖 片栗粉	マーガリン	31.7		
		キャベツのごまじゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	22.8		
		インド煮	豚肉 さつま揚げ		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	3.6		
3	火	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	795		
		マーマレード				オレンジ みかん なつみかん	砂糖 水あめ		29.1		
		プレーンオムレツ	卵				片栗粉	油	27.7		
		ほうれん草サラダ	ハム		ほうれん草	キャベツ コーン	砂糖	ごま油	3.8		
4	水	クリームシチュー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも ルウ	マーガリン			
		【かみかみ献立】									
		麦ごはん					米 大麦		772		
		ほんもろこから揚げ・のり塩⑤		ほんもろこ あおさ			米粉	油	28.1		
5	木	切干大根の炒め煮	油揚げ	昆布	にんじん	切干大根 椎茸	砂糖	油	21.8		
		豚汁	豚肉	にんじん	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	じゃがいも	油	2.2		
		食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	784		
		フルーツクリーム				みかん パイン もも	砂糖	クリーム	28.2		
6	金	ミートソースペンネ	豚肉		ほうれん草 トマト	玉ねぎ ニンニク	パンネ ルウ	油	27.2		
		ロメインレタスのスープ	ベーコン		にんじん	ロメインレタス チンゲンサイ		マーガリン	3.0		
		玉ねぎ									
9	月	ごはん					米		755		
		納豆	納豆				砂糖 春雨		32.0		
		信田煮	油揚げ たら 卵	ひじき	にんじん ほうれん草	キャベツ			22.7		
		のり酢和え	まぐろツナ	のり	ほうれん草			ごま	3.1		
10	火	ちゃんこ汁	豚肉 鶏肉		にんじん	大根 キャベツ ねぎ ニンニク 生姜		油			
		ごはん					米		786		
		カツオカツ・中濃ソース	カツオ			玉ねぎ 生姜	パン粉 小麦粉 砂糖	油	26.0		
		茎わかめの炒め物	豚肉 さつま揚げ	茎わかめ	にんじん	椎茸	砂糖	油 ごま油	19.5		
11	水	すいとん汁			にんじん	ごぼう 大根	すいとん じゃがいも	油	2.9		
		アップルパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	877		
		豆腐のナゲット③	豆腐 魚すり身 豆乳			玉ねぎ	砂糖 小麦粉 片栗粉	油	31.5		
		ブロッコリーサラダ	ハム	ブロッコリー		きゅうり コーン		ドレッシング	30.9		
12	木	焼きそば	豚肉 なんと	あおさ	にんじん	キャベツ	焼きそば麺	油	3.7		
		麦ごはん					米 大麦		806		
		焼き餃子②	豚肉 鶏肉		にら	キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 片栗粉	油	32.3		
		わかめのナムル		わかめ	小松菜	きゅうり		ドレッシング ごま	24.7		
13	金	麻婆豆腐	豆腐 豚肉		にんじん にら	ねぎ ニンニク 生姜	片栗粉	油	2.7		
		ソースカツパン ミルク丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	783		
		ソーストンカツ	豚肉				パン粉 片栗粉	油	31.6		
		コールスローサラダ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ノンエッグマヨ	29.7			
14	土	ラビオリスープ	鶏肉 ベーコン 豚肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	小麦粉 パン粉	マーガリン 油	3.7		
		地 区 総 体 ～給食はありません～									
		16	月	親子丼 ごはん					米		
				親子丼の具	卵 鶏肉		にんじん みつば	玉ねぎ 椎茸	砂糖 片栗粉		798
かんぴょうサラダ	ハム					かんぴょう キャベツ 枝豆		ドレッシング ごま	28.5		
						コーン		油	26.2		
17	火	けんちん汁	油揚げ 豆腐		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	さといも	油	2.5		
		県民の日デザート	豆乳			いちご	砂糖 水あめ				
		はちみつパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング	795		
		ヤシオマスフライ・中濃ソース	ヤシオマス				小麦粉 パン粉	油	34.4		
18	水	アスパラサラダ	ハム			アスパラ キャベツ きゅうり		ドレッシング	25.4		
		豆のチャウダー	ベーコン 大豆		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白いんげん豆	じゃがいも ルウ	油	3.5		
		麦ごはん					米 大麦		787		
		ハンバーグ玉ねぎソースかけ	豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ ニンニク 生姜	片栗粉 砂糖	油	33.5		
19	木	五目きんぴら	豚肉		にんじん 小松菜	ごぼう しらたき	砂糖	油 ごま	22.7		
		なめこの味噌汁	豆腐	わかめ		なめこ ねぎ			3.3		
		コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	757		
		チョコクリーム					砂糖 練乳	カカオ	31.9		
20	金	ハニーマスタードチキン	鶏肉			レモン	はちみつ	オリーブオイル	25.5		
		ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	3.1		
		ミネストローネスープ	ウインナー		にんじん トマト	大根 玉ねぎ キャベツ セロリ	マカロニ 砂糖	油			
					ニンニク						
21	土	ごはん	豚肉		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム たもぎだけ	米	じゃがいも ルウ	812		
		ハヤシシチュー				生姜 ニンニク		油	25.4		
		切干大根とキャベツのサラダ	ハム			切干大根 キャベツ 枝豆 コーン		ドレッシング ごま	25.7		
		さくらんぼ⑤				さくらんぼ			2.7		
22	日	【食育の日献立】									
		ごはん					米		811		
		いわしの味噌煮	いわし				砂糖		30.9		
		ピリ辛肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	25.6		
23	月	貝だくさん豆乳ごま汁	生揚げ 豆乳		にんじん ほうれん草	大根 椎茸 キャベツ ねぎ		ごま	2.6		
		食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング			
		とちあいかジャム				いちご	砂糖 水あめ		783		
		カップグラタン	豆乳		にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン おから	じゃがいも 米粉	油 ショートニング	24.7		
24	火	海藻サラダ		わかめ こんぶ とさかのり		きゅうり キャベツ こんにゃく			30.1		
		野菜のポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ	じゃがいも	油	3.3		
		野菜かき揚げ丼 麦ごはん					米 大麦				
		野菜かき揚げ			にんじん 春菊	玉ねぎ ごぼう	小麦粉	油	843		
25	水	天丼のたれ					砂糖		23.5		
		春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	29.2		
		豆腐とわかめの味噌汁	豆腐 油揚げ	わかめ		ねぎ	春雨 砂糖		3.2		
		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング	846		
26	木	ハムチーズピカタ	卵 ハム	チーズ			砂糖 片栗粉	油	30.8		
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ アスパラ		ドレッシング	30.7		
		トマトソーススパゲティ	ウインナー ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ ニンニク	スパゲティ 砂糖	油	4.0		
		ごはん					米				
27	金	麻婆なす	豚肉		にんじん ビーマン	なす ねぎ 生姜		油	794		
		豆腐サラダ バック豆腐	豆腐						27.3		
		わかめサラダ	ささみ	わかめ		キャベツ きゅうり			27.5		
		ごまドレッシング						ごまドレッシング	3.3		
28	土	ワンタンスープ	なんと 豚肉		にんじん ほうれん草	もやし キャベツ 玉ねぎ 生姜	小麦粉 片栗粉	油			
		ごはん					米		797		
		ミートボールカレー	鶏肉 豚肉		にんじん	玉ねぎ りんご ニンニク 生姜	じゃがいも ルウ	油	26.1		
		ひじきのサラダ	まぐろツナ	ひじき	にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま油 ごま	25.7		
29	日	ベビーチーズ		チーズ					3.3		

★中学生の1食分 学校給食摂取基準量 エネルギー830kcal たんぱく質27.0～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g
★6月の平均栄養量 エネルギー793kcal たんぱく質29.6g 脂質25.8g 塩分3.1g
※今月の那珂川町産農産物・・・米、アスパラガス、きゅうり、トマト、なす、椎茸、さくらんぼ、ほんもろこ、豚肉（一部）



※食べ物、食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。