

6月予定献立表(中学校)

令和4年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センタ



日	曜日	献立名	主な材料とはたらき			栄養価					
			赤	黄	緑	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)			
1	水	ごはん (のりたまふりかけ)	牛乳 いわし 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 油 ごま油 ピーナツ	かぶ かぶの葉 キャベツ だいこん にんじん ながねぎ	839	34.6	3.4			
2	木	ごはん	牛乳 ハム 卵 豆腐 豚肉	米 ごま油 ドレッシング 砂糖 小麦粉 でんぷん 春雨 コーヒー牛乳の素	きゅうり にんじん もやし たけのこ しょうが ながねぎ にんにく にはら	886	34.4	4.2			
3	金	丸パン 東庄町のかぶ・豚肉・ベーコンです	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	パン 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	ブロッコリー かぶの葉 かぶ カリフラワー にんじん マッシュルーム たまねぎ	940	40.0	3.8			
6	月	ごはん	牛乳 さば 豚肉 みそ なたと	米 砂糖 もち ゼリー	にんじん ながねぎ ピーマン こんにやく にんにく ほうれんそう	969	36.0	2.8			
7	火	ナン	牛乳 豚肉 粉チーズ ベーコン	ナン じゃがいも ゼリー カレールウ	みかん もも パイン たまねぎ にんじん にんにく しょうが	816	24.1	4.8			
8	水	ごはん	牛乳 卵 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 焼きプリンタルト	にんじん ながねぎ ほうれんそう なめこ	880	36.9	3.0			
9	木	ごはん	牛乳 チキンナゲット 豚肉	米 バター ドレッシング ハヤシライス	こんにやく キャベツ にんにく きゅうり にんじん りんご たまねぎ マッシュルーム	924	33.5	3.1			
10	金	食パン (アップルハニー)	牛乳 豚肉 なたと 肉だんご	パン スパゲッティ アップルハニー	ほうれんそう にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ	866	34.1	4.1			
13	月	ごはん	牛乳 卵 納豆 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも ゼリー 砂糖	こんにやく ごぼう にんじん いんげん だいこん	810	32.8	2.9			
14	火	ごはん	牛乳 牛乳プリン 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	米 牛乳プリン ピーナツ さといも ごま油	キャベツ ごぼう こんにやく ほうれんそう だいこん にんじん ながねぎ	770	33.7	3.3			
15	水	千葉県民の日	<p>＜今月の千葉県産食材＞ 豚肉 米 牛乳 さんま かぶ 納豆 にんじんゼリー マッシュルーム 牛乳プリン のり しょうゆ</p>								
16	木	ごはん	牛乳 豚肉 さんま さつまあげ 油揚げ 豆腐 みそ	米 クレープ 砂糖 油 でんぷん ごま じゃがいも	切干大根 にんじん こんにやく しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	934	32.8	3.4			
17	金	シュガートースト	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 枝豆	パン ドレッシング マーガリン 砂糖 ポタージュールウ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ	975	34.3	4.5			
20	月	ごはん	牛乳 なたと わかめ 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 さつまあげ 豆腐	米 砂糖 でんぷん 油 レモンカスターダルト	しょうが にんじん しいたけ ながねぎ	888	31.2	3.8			
21	火	コーンピラフ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン わかめ	米 マヨネーズ バター 砂糖 じゃがいも	マッシュルーム もやし コーン にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	776	28.3	3.9			
22	水	ごはん (たらこふりかけ)	牛乳 ウインナー 卵 豚肉 豆腐 わかめ	米 でんぷん 油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン ながねぎ しょうが	866	35.8	4.1			
23	木	うどん	牛乳 豚肉 鶏肉 のり わかめ ヨーグルト	うどん カレールウ 小麦粉 ごま油 ごま ドレッシング でんぷん	きゅうり キャベツ ながねぎ にんじん たまねぎ	826	30.9	4.2			
24	金	ごはん (のり佃煮)	牛乳 さば みそ のり 卵 豆腐 鶏肉	米 ごま でんぷん	キャベツ こまつな にんじん ながねぎ しいたけ	805	35.2	3.2			
27	月	ごはん	牛乳 豚肉 なたと	米 小麦粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	はくさい たまねぎ パイン にはら もやし にんにく にんじん ながねぎ	825	28.0	3.6			
28	火	ごはん	牛乳 肉だんご 豚肉 ヨーグルト	米 でんぷん ごま油	みかん もも パイン しょうが キャベツ きくらげ にんじん もやし たけのこ	785	27.1	2.5			
29	水	ちらしずし (手巻きのり)	牛乳 油揚げ ハム 鶏肉 豚肉 のり	米 砂糖 マヨネーズ マカロニ ゼリー	かんぴょう にんじん だいこん しいたけ きゅうり ながねぎ コーンキャベツ えのきたけ ごぼう	765	32.1	4.2			
30	木	ごはん	牛乳 オムレツ 豚肉 粉チーズ	米 ゼリー じゃがいも カレールウ	みかん もも りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが	899	28.0	2.9			
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。						今月の平均値			859	32.5	3.6
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。						基準値			830	35.3	2.5