

6月予定献立表(中学校)

令和5年



東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日	献立名	主な材料と働き						栄養価					
			主食	牛乳	おかず	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	塩分(g)
						魚肉卵豆 豆制品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこ	穀類 いも 砂糖	油脂 種実			
1	木	ごはん (味付けのり)	○	さばのみそ煮 ポテトサラダ 沢煮焼	さば 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり ながねぎ だいこん たまねぎ ごぼう えのきたけ	米 じゃがいも	マヨネーズ	841	31.0	3.0	
2	金	ごはん	○	揚げぎょうざ(2こ) 豚キムチ ABC卵スープ	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	はくさい にんにく たまねぎ	米 マカロニ 小麦粉 砂糖	油 ごま ごま油	815	30.7	3.3	
5	月	わかめごはん	○	あじフライ(ソース) 切り干し大根の煮物 みそ汁 あじさいゼリー	あじ みそ 油揚げ さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ だいこん ながねぎ	米 ゼリー 砂糖 じゃがいも	油	820	28.5	3.8	
6	火	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス 海藻サラダ	豚肉 ベーコン	牛乳 海藻 チーズ	ほうれんそう にんじん	マッシュルーム りんご たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ	米 バター ハヤシルウ ドレッシング	902	34.0	4.1		
7	水	ごはん	○	マーボーなす 白玉汁 千葉の納豆 東庄のフルティカトマト(2こ)	豚肉 鶏肉 油揚げ なると 納豆	牛乳	にんじん ほうれんそう フルティカトマト	なす ながねぎ にんにく しょうが	米 もち 砂糖 でんぷん	ごま油	833	36.5	3.2	
8	木	ごはん	○	ハンバーグアップルソース 春雨入り野菜炒め なめこ汁	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん にら	りんご キャベツ もやし なめこ ながねぎ	米 砂糖 春雨	油 ごま油	825	34.7	3.3	
9	金	シュガートースト	○	若鶏ごま照り焼き ポイル野菜(青じそドレッシング) ミネストローネスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ もやし たまねぎ にんにく	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	マーガリン ごま オリーブオイル	868	29.7	4.0	
12	月	ごはん	○	鮭の塩焼き ひじきの煮物 豚汁 焼きプリンタルト	鮭 豚肉 油揚げ 豆腐 さつまあげ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん	しいたけ ごぼう だいこん ながねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく タルト	864	35.7	3.1		
13	火	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー トリプルカレーゼリー	鶏肉 豚肉 豆腐 ゼリー	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが	米 ソーダゼリー じゃがいも サクランボゼリー	カレールー 油	953	30.4	3.1	
14	水	ごはん	○	手作りヒレカツ(ソース) ピーナツ和え 牛乳プリン 香取の恵みまんてん汁	豚肉 鶏肉	牛乳 牛乳プリン	ほうれんそう にんじん かぶの葉	キャベツ かぶ マッシュルーム	米 小麦粉 さつまいも	油 ピーナツ	824	34.2	3.1	
16	金	食パン (いちごジャム)	○	チーズかまぼこ 焼肉サラダ クリームポターージュ	かまぼこ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ	パン 砂糖 いちごジャム マカロニ	ごま油 ごま 油	895	39.3	4.2	
19	月	ごはん	○	春巻き マカロニサラダ 中華丼の具	ハム 豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	きゅうり コーン しょうが たけのこ キャベツ もやし	米 マカロニ でんぷん	マヨネーズ 油	893	30.0	3.2	
20	火	ごはん (韓国のり)	○	酢豚 野菜スープ フルーツ入り杏仁豆腐	豚肉 ベーコン	牛乳 のり わかめ 杏仁豆腐	ピーマン にんじん	たまねぎ みかん キャベツ パイン もやし もも	米 砂糖 でんぷん	油	812	27.0	2.5	
21	水	ごはん	○	あじの揚げ煮 かぶと豚肉の甘辛炒め みそ汁 ヨーグルト	あじ 豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	かぶの葉 にんじん	かぶ だいこん ながねぎ	米 砂糖	油	801	37.1	2.8	
22	木	ごはん (のりたまふりかけ)	○	がんもどきの煮物 キャベツのピリ辛みそ炒め ワンタンスープ	がんもどき 豚肉 みそ なると	牛乳	にんじん ピーマン にら	キャベツ もやし にんにく ながねぎ	米 小麦粉 砂糖 こんにやく	油 ごま油	857	35.0	4.6	
23	金	背割りパン	○	ケチャップフランクソーセージ やしそば かきたま汁	フランクソーセージ 卵 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン 砂糖 中華めん でんぷん	油	865	37.1	5.0	
26	月	ごはん	○	野菜コロッケ(ソース) 野菜入り豚そぼろ すまし汁 みかんクレープ	豚肉 なると 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	ながねぎ	米 砂糖 じゃがいも クレープ	油	854	33.6	3.4	
27	火	ちらしずし (手巻きのり)	○	さばの照り焼き 鶏だんごスープ 手作りきなこもち	油揚げ 鶏だんご さば きなこ	牛乳 のり	にんじん こまつな	かんぴょう しいたけ もやし ながねぎ	米 麦 砂糖 もち	888	36.5	3.2		
28	水	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ マーボー豆腐 チョレギサラダ	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ のり	かぼちゃ にんじん にら	たけのこ にんにく ながねぎ しょうが きゅうり キャベツ	米 でんぷん 砂糖	油 ごま ドレッシング ごま油	842	31.4	3.3	
29	木	個包装うどん	○	海鮮風しゅうまい(2こ) カレー南蛮汁 飯岡のタカミメロン	鶏肉 えび かに	牛乳	にんじん	ながねぎ たまねぎ タカミメロン	うどん でんぷん	油 カレールー	819	32.9	3.9	
30	金	コッペパン (パテチョコ)	○	ケチャップ肉だんご(2こ) コーンポターージュ こんにやくサラダ(和風ごまドレッシング)	肉だんご	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン こんにやく	パテチョコ ドレッシング 油	776	25.8	3.9	
※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	849	32.9	3.5	
※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	