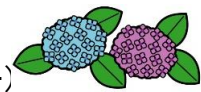


令和6年



6月予定献立表(中学校)

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		
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
		主食	牛乳	おかず	魚 肉 卵 豆 製品	牛乳 乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだもの きのこと	穀類 いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	
3	月	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ パイン ながねぎ もも にんにく しょうが	米 砂糖 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	899	32.6	3.3	
4	火	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ キャベツのピリ辛みそ炒め にらたまスープ 果汁グミ青りんご	豚肉 みそ 卵	牛乳	かぼちゃ にんじん にら ピーマン	キャベツ たまねぎ こんにやく にんにく	米 砂糖 片栗粉	油 グミ	853	32.5	2.7	
5	水	コーンピラフ	○	ハンバーグデミグラスソース カレーポターージュ カットパイン	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	コーン パイン たまねぎ マッシュルーム	米 マカロニ 麦	バター 油	900	36.7	4.3	
6	木	ごはん	○	あじの揚げ煮 みそ汁 マヨおひたし チーズドック	あじ みそ かつおぶし 豆腐 油揚げ	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	もやし だいこん ながねぎ	米 じゃがいも 小麦粉	油 ドレッシング	809	29.0	2.4	
7	金	シュガートースト	○	ウインナー卵巻き ツナサラダ 春雨スープ	ウインナー 卵 ツナ 豚肉 なんと	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ もやし ながねぎ きゅうり	パン 砂糖 春雨	マーガリン ドレッシング ごま油	836	30.9	4.3	
10	月	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ハヤシライス 海藻サラダ あじさいゼリー	チキンナゲット 豚肉	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご にんにく きゅうり	米 ゼリー	バター ハヤシルウ	903	33.5	3.7	
11	火	ごはん	○	鮭の塩焼き かぶと豚肉の甘辛炒め 香取の恵みまんてん汁	鮭 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	かぶの葉 にんじん	かぶ マッシュルーム ながねぎ	米 さつまいも 砂糖	ごま油	801	36.0	3.3	
12	水	ごはん (のり佃煮)	○	いわしのごまフライ ピーナツ和え 豚汁 牛乳プリン	いわし 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 のり 牛乳プリン	ほうれんそう にんじん	キャベツ ごぼう だいこん ながねぎ	米 こんにやく さといも	ごま 油 ピーナツ	774	29.4	2.4	
13	木	ごはん	○	チーバくん厚焼き卵 ポークカレー ヨーグルト和え	卵 豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが パイン もも	米 じゃがいも	カレールウ 油	921	30.6	3.0	
14	金	丸パン	○	手作りどんカツ(ソース) クリームポターージュ 東庄のフルティカトマト	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ	パン 小麦粉	油	871	40.2	3.0	
17	月	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		871	36.1	2.8	
18	火	ごはん	○	バルト海いわしのからあげ 豚丼の具 グリーンサラダ(イタリアンドレッシング)	いわし 豚肉 えだまめ	牛乳		たまねぎ しいたけ きゅうり しょうが キャベツ	米 砂糖 小麦粉 しらたき	油 ドレッシング	808	36.7	2.3	
19	水	ごはん (韓国のに)	○	ショーロンポー(2こ) マーボーなす 野菜スープ	豚肉 ベーコン	牛乳 のり わかめ	にんじん	なす にんにく もやし しょうが ながねぎ キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油	846	36.9	3.2	
20	木	ごはん	● コヒセ	ハムカツ(ソース) きんぴらごぼう かきたま汁	ハム 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼう ながねぎ しいたけ	米 砂糖 コヒセ牛乳のもと	油 ごま油 ごま	897	30.0	3.0	
21	金	ちゃーめん 軽くつぶしておわんにいれ、 あんかけをかけましょう	○	にらまんじゅう 五目あんかけ 手作りきなこもち	豚肉 かまぼこ うずら卵 なんと さつま揚げ きなこ	牛乳	にら にんじん	しょうが もやし キャベツ	ちゃーめん 小麦粉 砂糖 もち	油 ごま油	807	30.6	3.6	
24	月	ごはん (たらこふりかけ)	○	鶏肉から揚げ(2こ) ゆで野菜(和風ごまドレッシング) すまし汁	鶏肉 豆腐 なんと 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが ながねぎ キャベツ もやし	米 片栗粉	油 ドレッシング	766	29.2	3.4	
25	火	ごはん	○	スコッチエッグ チキンカレー メロン	卵 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご メロン	米 じゃがいも	油 カレールウ	815	33.3	2.9	
26	水	ごはん	○	春巻き 豚肉のブルコギ風 ワンタンスープ	豚肉 なんと	牛乳	パプリカ にら こまつな	たまねぎ にんにく もやし ながねぎ	米 小麦粉	油 ごま油	845	34.6	3.1	
27	木	ごはん	○	さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 白玉汁 レモンカスタードタルト	さば みそ さつま揚げ なんと	牛乳 わかめ	にんじん	きりぼしだいこん しいたけ ながねぎ	米 もち 砂糖 タルト		860	29.9	3.5	
28	金	黒糖食パン	○	ほうれん草グラタン コーンポターージュ スパゲッティナポリタン	豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん トマト パセリ ピーマン	たまねぎ マッシュルーム コーン	パン スパゲッティ	油	850	31.0	3.5	
※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	856	32.9	3.2
※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