

# 6月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
1	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					魚のレモン漬け、野菜のソテー	魚	油、でんぷん、砂糖	キャベツ、にんじん
					中華スープ	肉、豆腐、わかめ		きくらげ、もやし、にんじん、たけのこ、チンゲンサイ
					バナナ			
3	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					大豆ご飯	大豆、ひじき	米	にんじん、とうもろこし
					かき揚げ	竹輪	油、てんぷら粉	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース
					味噌汁	味噌、油揚げ、わかめ		かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ねぎ
6	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					麻婆ナス	肉、豆腐	ごま油、でんぷん、油	ねぎ、玉ねぎ、にんじん、にら、干し椎茸、なす、キャベツ
					ピーマンサラダ	ハム	ピーマン、ごま油、油、砂糖、	きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし
7	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					肉とごぼうの旨煮	肉	でんぷん、油、砂糖、こんにゃく	ごぼう、しょうが、にんじん、さやいんげん
					味噌汁	味噌、油揚げ、豆腐		キャベツ、にんじん、ねぎ
8	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					トマトとチキンのペンネ	鶏肉	マカロニ、砂糖、油	トマト、キャベツ
					ひじきのサラダ	ひじき、炒り卵	マヨネーズ、ごま	枝豆、とうもろこし、ごぼう、きゅうり、にんじん
9	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					魚の磯部揚げ	魚、のり	てんぷら粉、油	
					五目きんぴら	肉、さつま揚げ	こんにゃく、油、砂糖	きくらげ、ごぼう、にんじん、ピーマン
					すまし汁	わかめ	いし	キャベツ、にんじん、ねぎ
10	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、卵、肉	砂糖、油	玉ねぎ、にんじん、ねぎ、きくらげ、キャベツ
					広島まんぷくシャキシャキサラダ	しらす干し	マヨネーズ、じゃがいも	にんじん、広島菜、キャベツ
13	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					コーンラーメン	豚肉	中華麺、ごま油、油	とうもろこし、きくらげ、玉ねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ
					おからドーナツ	おから、卵	ホットケーキミックス、油、砂糖、バター	
					春雨のナムル		春雨、ごま油、砂糖	にんじん、小松菜
14	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					豆腐の中華風煮込み	肉、豆腐	油、ごま油	キャベツ、にんじん、しょうが、きくらげ、グリーンピース
					キャベツの和え物	かつお節	ごま	キャベツ、にんじん
15	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					黒糖パン		黒糖パン	
					鰯のカレーフライ、ひじき胡麻ネーズ	鰯、ひじき、ツナ	油、砂糖、パン粉、てんぷら粉、ごま	にんじん、きゅうり、キャベツ、とうもろこし
					マカロニスープ		マカロニ、肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
16	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					そばろご飯	肉,いり卵	米,砂糖,油	にんじん,グリーンピース
					竹輪いり酢の物	竹輪,しらす干し,わかめ	砂糖	キャベツ,とうもろこし
					味噌汁	味噌,油揚げ		玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ
17	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					カレーピラフ	肉	米,油	キャベツ,にんじん,とうもろこし
					チキン南蛮	鶏肉	油,砂糖,てんぷら粉	キャベツ,にんじん
					ポタージュスープ	牛乳	ポタージュベース	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,とうもろこし,さやいんげん
20	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					親子うどん	卵,肉	うどん,てんぷら	キャベツ,にんじん,ねぎ
					パンフキンケーキ	卵,チーズ	ホットケーキミックス,砂糖,バター	かぼちゃ
					かみかみあえ	わかめ	砂糖,ごま油	切り干し大根,キャベツ,にんじん
21	火	○	×	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					にんじんのチンジャオロースー ビーフンスープ	大豆,肉	油,砂糖,てんぷら,ごま油 ビーフン	たけのこ,にんじんピーマン きくらげ,たけのこ,にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ
					あじさいゼリー		ゼリーの素,ダイスゼリー	
22	水	○	×	○	牛乳	牛乳		
					パン, マーガリン		パン,マーガリン	
					ツナとじゃがいものチーズ焼き	ツナ,チーズ,牛乳	じゃがいも,油	キャベツ,にんじん
					五目スープ 冷凍ミカン	豆腐,かに風味かまぼこ		たけのこ,きくらげ,にんじん,ねぎ 冷凍ミカン
23	木	○	×	○	牛乳	牛乳		
					ご飯,ふりかけ	ふりかけ	米	
					豆腐のカレー煮	豆腐,肉	砂糖,油,てんぷら	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,キャベツ
					マカロニサラダ	かに風味かまぼこ		キャベツ,にんじん
24	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					炊き込みご飯	肉	米,砂糖	ごぼう,にんじん,さやいんげん,干し椎茸
					とり天	鶏肉	てんぷら粉,油	
					味噌汁	味噌,ふ,油揚げ	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,ねぎ
27	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ソフト麺カレー南蛮	肉,油揚げ	ソフト麺,油	ねぎ,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,きくらげ
					コールスロー	牛乳	マヨネーズ	にんじん,キャベツ
28	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					肉とさやいんげんの味噌炒め	肉,味噌	油,てんぷら,小麦粉,砂糖	さやいんげん,玉ねぎ,にんじん,キャベツ
					かに玉スープ	かに風味かまぼこ,豆腐,卵	てんぷら	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ
29	水	○	○	○	牛乳	牛乳		
					セルフカツサンド	肉	パン,油,パン粉,てんぷら粉	キャベツ
					コーンクリームスープ	牛乳	じゃがいも,コーンクリームスープの素,油	とうもろこし,さやいんげん,にんじん,玉ねぎ
					果物			果物
30	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					生揚げの中華風煮	生揚げ,豚肉	ごま油,砂糖,てんぷら,油	玉ねぎ,にんじん,さやいんげん,きくらげ
					広島ドレみそレモン	味噌	砂糖	青菜,キャベツ,にんじん

献立は物資などの都合で変わることがあります。

1食あたりの、平均栄養所要量 797kcal・平均たんぱく質 29g