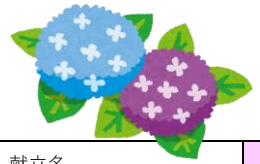

6月　給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	赤（主に体の組織を作る食品）	黄（主にエネルギーになる食品）	緑（主に体の調子を整える食品）	ｴﾈﾙｷﾞｰ（kcal） 塩分（g）
1	木	○	○	○	ご飯		米		737 2.6
					牛乳	牛乳			
					じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、さつま揚げ	じゃがいも、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん	
					もやしのおかか和え	ちくわ、かつお節	白ごま、砂糖	もやし、小松菜、にんじん	
2	金	○	○	○	ご飯		米		724 1.8
					牛乳	牛乳			
					ホイコーロー	豚肉	油、砂糖、でん粉、ごま油	キャベツ、ピーマン、生しいたけ、白ねぎ、にんにく、しょうが	
					ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン、ごま油	にんじん、玉ねぎ、にら	
5	月	○	○	○	ご飯		米		760 2.6
					牛乳	牛乳			
					鶏肉のおろし焼き	鶏肉	砂糖、ごま油	大根、にんじん、しょうが、レモン	
					きゅうりのピリ辛		ごま油	きゅうり	
					五目汁	豚肉、油揚げ	油	えのきたけ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ	
6	火	○	○	○	ご飯		米		731 2.1
					牛乳	牛乳			
					筑前煮	鶏肉	油、砂糖	こんにゃく、干ししいたけ、ごぼう、たけのこ、大根、にんじん、さやいんげん	
					キャベツのごま和え	さつま揚げ、しらす干し、昆布	砂糖、白ごま、練りごま	キャベツ、にんじん、小松菜	
7	水	○	○	○	リッチパン	（卵）	パン（マーガリン）		897 2.6
					牛乳	牛乳			
					コーンシチュー	鶏肉、白いんげん豆のペースト、牛乳、粉チーズ	じゃがいも、油、米粉、バター	玉ねぎ、にんじん、しめじ、コーン、さやいんげん	
					アーモンドサラダ	ハム	アーモンド、砂糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん	
8	木	○	○	○	ご飯		米		808 4.3
					牛乳	牛乳			
					茎わかめのきんぴら	油揚げ、豚肉、茎わかめ、さつま揚げ	白ごま、油、砂糖、ごま油	ごぼう、こんにゃく、にんじん	
					団子汁	鶏肉	白玉餅	玉ねぎ、にんじん、大根、白菜、ねぎ	
					いりこ大豆	かえりいりこ、大豆	黒砂糖		
9	金	○	○	○	たこ飯　**郷土料理の日（三原市）**	たこ	米、もち米、油	ごぼう、にんじん、干ししいたけ、枝豆	811 5.0
					牛乳	牛乳			
					ひろしまお好み揚げ	ちくわ、青のり	天ぷら粉、油	しょうが	
					豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、しめじ、小松菜	
12	月	○	○	○	カレーうどん	鶏肉	うどん、でん粉	玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ	826 4.0
					牛乳	牛乳			
					枝豆サラダ	チーズ	油、砂糖	枝豆、キャベツ、きゅうり、コーン	
					マーラーカオ	卵、牛乳	小麦粉、砂糖、バター、油		
13	火	○	×	○	ご飯		米		760 3.0
					牛乳	牛乳			
					千草焼き	ツナ、卵	油、砂糖	玉ねぎ、干ししいたけ、にんじん、小松菜	
					もやしの酢の物	ハム	砂糖	もやし、きゅうり、にんじん	
					豚汁	豚肉、生揚げ、みそ	油	玉ねぎ、にんじん、大根、ごぼう、ねぎ	
14	水	○	×	○	セサミパン		パン（マーガリン、白ごま）		871 2.8
					牛乳	牛乳			
					ポテトコロッケ　１食用ソース	牛肉	じゃがいも、油、小麦粉、パン粉	玉ねぎ	
					ゆでキャベツ			キャベツ	
					コンソメスープ	ウインナー、白いんげん豆		玉ねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ	

歯と口の健康週間

15	木	○	×	○	ご飯		米		766
					牛乳	牛乳			1.7
					吉野煮	豚肉、生揚げ	じゃがいも、油、砂糖、でん粉	にんじん、こんにゃく、しめじ、ほうれん草	
					ささみと野菜の梅和え	鶏肉	ごま油、砂糖	大根、きゅうり、にんじん、梅干し	
16	金	○	○	○	ビビンバ	豚肉	米、砂糖、ごま油、白ごま	にんにく、もやし、小松菜、にんじん	713
					牛乳	牛乳			2.8
					わかめスープ	わかめ、かまぼこ	じゃがいも、ごま油	玉ねぎ、えのきたけ、にんじん	
19	月	○	○	○	野菜ラーメン	豚肉	中華めん、油	きくらげ、にんにく、にんじん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、玉ねぎ、ねぎ	804
					牛乳	牛乳			2.3
					ジャーマンポテト	ベーコン	じゃがいも、油、マヨネーズ（卵なし）	玉ねぎ、パセリ	
					パインミックス			パイン缶、みかん缶	
20	火	○	○	○	ご飯		米		741
					牛乳	牛乳			2.2
					さばの照り焼き	さば	砂糖		
					小松菜のおひたし	かつお節	砂糖	小松菜、キャベツ	
					沢煮椀	豚肉		ごぼう、大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ	
21	水	○	○	○	バターパン		パン（マーガリン）		834
					牛乳	牛乳			2.5
					チリコンカン	豚肉、金時豆	油	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶	
					ごぼうサラダ	ツナ	マヨネーズ（卵なし）、砂糖	ごぼう、にんじん、きゅうり	
22	木	○	○	○	中華おこわ	鶏肉	米、もち米、ごま油	干ししいたけ、にんじん、たけのこ、枝豆	729
					牛乳	牛乳			2.9
					春雨スープ	ベーコン	春雨	にんじん、玉ねぎ、小松菜	
					三色ナムル	わかめ、しらす干し	白ごま、ごま油、砂糖	もやし、にんじん	
23	金	○	○	○	ご飯		米		764
					牛乳	牛乳			2.4
					炒り豆腐	豆腐、鶏肉、卵	油、砂糖	玉ねぎ、干ししいたけ、にんじん、さやいんげん	
					もずくの酢の物	もずく、ちくわ	長いも、砂糖	きゅうり	
26	月	○	○	○	スープスパゲティー	ベーコン	ソフトめん、油	玉ねぎ、セロリ、しめじ、えのきたけ、にんじん、パセリ、にんにく	753
					牛乳	牛乳			3.0
					イタリアンサラダ	ハム	オリーブ油、砂糖	きゅうり、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ	
					さわやかゼリー	乳酸菌飲料、寒天、ゼラチン		ぶどうジュース	
27	火	○	○	○	ご飯		米		836
					牛乳	牛乳			2.2
					生揚げと野菜のみそ炒め	豚肉、生揚げ、赤みそ	油、砂糖、でん粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、干ししいたけ、白ねぎ、青ねぎ、しょうが	
					大根サラダ	ハム	白ごま、砂糖、ごま油	大根、小松菜、にんじん	
28	水	○	○	○	セルフツナサンド　1食用マヨネーズ	ツナ、チーズ	パン、油、砂糖、マヨネーズ（卵なし）	キャベツ、にんじん、コーン	739
					牛乳	牛乳			2.4
					ミネストローネ	白いんげん豆、鶏肉	マカロニ	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、パセリ	
					冷凍みかん			みかん	
29	木	○	○	○	ご飯		米		776
					牛乳	牛乳			2.1
					親子煮	鶏肉、卵	じゃがいも、油、砂糖	にんじん、玉ねぎ、枝豆	
					チンゲンサイとさつま揚げの和え物	さつま揚げ、しらす干し	砂糖	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	
30	金	○	○	○	ご飯		米		831
					牛乳	牛乳			2.4
					アジのから揚げ	アジ	天ぷら粉、油		
					切干大根の含め煮	さつま揚げ	油、砂糖	切干大根、にんじん、糸こんにゃく、干ししいたけ、さやいんげん	
					キャベツのみそ汁	豆腐、みそ	ふ	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ	

食育の日：和食の基本献立

＊（　）は、基準パンに添加されている材料です。
＊献立は物資などの都合で変わることがあります。