



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)	エネルギー(kcal) 塩分(g)
2	月	○	○	○	バターパン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉、ちくわ、青のり	パン(マーガリン) 中華めん、ごま油 砂糖	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ みかん缶、パイン缶、黄桃缶、レモン果汁	779 3.7
3	火	○	○	○	ご飯 牛乳 鶏肉のおろし焼き きゅうりのピリ辛 もずくのかきたま汁	牛乳 鶏肉 卵、もずく	砂糖、ごま油 ごま油 でん粉	大根、にんじん、生姜、レモン果汁 きゅうり 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	707 2.7
4	水	○	○	○	コッペパン 牛乳 ペンネのクリーム煮 かみかみサラダ	牛乳 白いんげん豆、鶏肉、白いんげん豆のペースト、牛乳、チーズ、生クリーム ハム、かえりいりこ	パン ペンネマカロニ、じゃがいも、油、米粉、バター アーモンド、白ごま、砂糖、油	にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲンサイ キャベツ、きゅうり	726 2.4
5	木	○	○	○	ご飯 牛乳 ごぼうのうま煮 キャベツのみそ汁 たくあんのごま炒め	牛乳 豚肉 豆腐、みそ	米 白ごま、油、砂糖 ふ ごま油、白ごま	ごぼう、にんじん、こんにゃく 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ たくあん	742 3.3
6	金	○	○	○	ご飯 牛乳 ししゃものごま揚げ からし和え たぬき汁	牛乳 ししゃも ハム 豚肉	米 天ぷら粉、白ごま、黒ごま、油 ごま油	玉ねぎ、にんじん、小松菜、キャベツ こんにゃく、ごぼう、にんじん、大根、干し椎茸、ねぎ	786 2.8
9	月	○	○	○	わかめうどん 1食用うどん 牛乳 大豆とさつまいものかりんとう オレンジ	牛乳 鶏肉 わかめ、鶏肉 大豆	米 うどん さつまいも、でん粉、油、黒ごま、砂糖、水あめ	玉ねぎ、にんじん、ねぎ オレンジ	718 3.1
10	火	○	×	○	たご飯 郷土料理の日(三原市) 牛乳 豆腐のすまし汁 三色和え	たご、油揚げ 牛乳 鶏肉、豆腐 ちくわ	米、もち米、油 砂糖、ごま油	ごぼう、にんじん、みつば 玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ にんじん、コーン、キャベツ	706 3.2
11	水	○	×	○	黒糖パン 牛乳 ポテトコロッケ 1食用ソース ゆでキャベツ オニオンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	パン(黒砂糖) じゃがいも、油、天ぷら粉、パン粉 油	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、セロリ、パセリ	740 3.3
12	木	○	×	○	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め パンサンスー	牛乳 豚肉、生揚げ、赤みそ ハム	米 油、砂糖、でん粉 春雨、砂糖、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、白ねぎ、ねぎ、生姜 きゅうり、キャベツ、レモン果汁	825 3.0
13	金	○	○	○	親子丼 牛乳 もやしのおかか和え	鶏肉、卵 牛乳 しらす干し、かつお節	米、砂糖、でん粉 白ごま、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ねぎ もやし、小松菜、にんじん	733 2.9
16	月	○	○	○	煮込みカレーうどん 牛乳 大根サラダ ウインナーコーンパン	鶏肉、油揚げ 牛乳 ツナ 卵、ウインナー	うどん、じゃがいも、ごま油、でん粉 砂糖、ごま油 小麦粉、砂糖、マヨネーズ(卵なし)、油	玉ねぎ、にんじん、干し椎茸、ねぎ 大根、きゅうり、にんじん コーン、玉ねぎ	712 3.8
17	火	○	○	○	ピビンバ 牛乳 にら玉スープ	豚肉 牛乳 卵	米、砂糖、ごま油、白ごま でん粉	にんにく、もやし、小松菜、にんじん にら、えのきたけ、玉ねぎ	746 2.3
18	水	○	○	○	コッペパン 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ	牛乳 豚肉、金時豆 ハム	パン 油 マカロニ、マヨネーズ(卵なし)、砂糖	玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 キャベツ、きゅうり、にんじん	788 2.5
19	木	○	○	○	ご飯 食育の日:和食の基本献立 牛乳 さばの竜田揚げ チンゲンサイのおひたし 沢煮椀	牛乳 さば かつお節 豚肉	米 でん粉、小麦粉、油 砂糖	生姜、にんにく チンゲンサイ、もやし、にんじん ごぼう、大根、にんじん、えのきたけ、ねぎ	769 2.1
20	金	○	○	○	ご飯 牛乳 吉野煮 小松菜と油揚げの和え物	牛乳 鶏肉、生揚げ 油揚げ、しらす干し	米 じゃがいも、油、砂糖、でん粉 砂糖	にんじん、こんにゃく、しめじ、さやいんげん 小松菜、キャベツ、にんじん	755 1.9
23	月	×	×	×	期末試験のため給食なし				
24	火	×	×	×	期末試験のため給食なし				
25	水	○	○	○	2色揚げパン 牛乳 ミネストローネ ごぼうサラダ	きな粉 牛乳 白いんげん豆、ウインナー ツナ	パン、砂糖、油 じゃがいも、油 マヨネーズ(卵なし)、砂糖	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、パセリ ごぼう、にんじん、きゅうり	728 2.9
26	木	○	○	○	豚肉の生姜焼き丼 牛乳 もずくと長いもの酢の物 冷凍みかん	豚肉 牛乳 もずく、ちくわ	米、砂糖、油 長いも、砂糖	生姜、もやし、にんじん、ピーマン きゅうり みかん	777 2.3
27	金	○	○	○	えびピラフ 牛乳 豆腐のチキンナゲット 1食用ケチャップ レタススープ	えび、鶏肉 牛乳 鶏肉、豆腐、卵 ウインナー	米、油、バター でん粉、パン粉、コーンフレーク じゃがいも、油	コーン、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース 玉ねぎ、にんじん、レタス	760 2.9
30	月	○	○	○	冷麦 1食用冷麦 牛乳 野菜のかき揚げ 塩昆布和え メイプルワッフル	鶏肉、かまぼこ 牛乳 ちくわ 塩昆布	冷麦、砂糖 天ぷら粉、油 白ごま ワッフル	干し椎茸、玉ねぎ、ねぎ ごぼう、にんじん、玉ねぎ、みつば キャベツ	704 4.2

歯と口の健康週間

* ()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。