



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) | |
|----|----|----|----|----|--|---|--|---|----------------------|--|
| 1 | 月 | × | × | × | 体育祭予備日のため給食なし | *給食はありません。弁当と飲み物を持参してください。 | | | | |
| 2 | 火 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 生揚げの中華煮 大根サラダ | 牛乳 豚肉、生揚げ ツナ | 米 ごま油、砂糖、でん粉 白ごま、砂糖、ごま油 | にんにく、生姜、きくらげ、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん、干し椎茸 大根、きゅうり、にんじん | 760 1.9 | |
| 3 | 水 | ○ | ○ | ○ | 2色揚げパン 牛乳 コンソメスープ マカロニサラダ | きな粉 牛乳 ベーコン、白いんげん豆 ハム | パン、砂糖、油 油 マカロニ、油、マヨネーズ(卵なし)、砂糖 | 玉ねぎ、にんじん、セロリ、コーン、パセリ キャベツ、きゅうり、にんじん | 702 2.7 | |
| 4 | 木 | ○ | ○ | ○ | 郷土料理の日(瀬戸内海沿岸) ご飯 牛乳 小いわしの梅の香揚げ 小松菜のごま和え たぬき汁 | 牛乳 小いわし ちくわ 豚肉 | 米 小麦粉、パン粉、油 白ごま、練りごま、砂糖 ごま油 | 梅パウダー 小松菜、にんじん、キャベツ こんにゃく、ごぼう、にんじん、大根、干し椎茸、ねぎ | 736 2.1 | |
| 5 | 金 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 ごぼうのうま煮 さつま汁 いりこ大豆 | 牛乳 豚肉 鶏肉、みそ 大豆、かえりいりこ | 米 白ごま、油、砂糖 さつまいも アーモンド、砂糖 | ごぼう、にんじん、こんにゃく にんじん、玉ねぎ、白菜、ねぎ | 768 3.2 | |
| 8 | 月 | ○ | ○ | ○ | スープバゲティ 1食用ソフト麺 牛乳 パンキンピザ メロン | ベーコン 牛乳 豚肉、チーズ | ソフト麺、油 油、砂糖、パン粉 | 玉ねぎ、セロリ、コーン、えのきたけ、にんじん、パセリ、にんにく かぼちゃ、玉ねぎ メロン | 706 3.2 | |
| 9 | 火 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 さけのフライ タルタル風サラダ 荳わかめのきんぴら | 牛乳 さけ 卵 | 米 天ぷら粉、パン粉、油 砂糖、マヨネーズ(卵なし) | 玉ねぎ、キャベツ、パセリ ごぼう、にんじん | 879 4.8 | |
| 10 | 水 | ○ | ○ | ○ | パンパン 牛乳 ボークビーンズ カリカリじゃことベーコンのサラダ | (卵) 牛乳 大豆、豚肉 ベーコン、しらす干し | パン(マーガリン) じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖 | (パン) セロリ、玉ねぎ、にんじん、にんにく、トマト缶 大根、にんじん、きゅうり | 692 2.9 | |
| 11 | 木 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 親子煮 和風サラダ | 牛乳 鶏肉、卵 ちくわ | 米 じゃがいも、油、砂糖 油、砂糖 | にんじん、玉ねぎ、枝豆 キャベツ、きゅうり、コーン | 720 2.0 | |
| 12 | 金 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 鶏肉のから揚げレモンソース 塩昆布和え もやしスープ | 牛乳 鶏肉 塩昆布 ウインナー | 米 でん粉、小麦粉、油、砂糖 白ごま 油 | レモン果汁、パセリ キャベツ もやし、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ | 799 2.3 | |
| 15 | 月 | ○ | ○ | ○ | みそラーメン 1食用中華麺 牛乳 キャベツの中華サラダ いちごミルクプリン | 豚肉、赤みそ、みそ 牛乳 かまぼこ 寒天、ゼラチン、牛乳、生クリーム | 中華麺、油、ごま油 牛乳 白ごま、ごま油、砂糖 砂糖、いちごジャム | にんにく、にんじん、白菜、チンゲンサイ、玉ねぎ、コーン キャベツ、にんじん、きゅうり、生姜 | 692 3.6 | |
| 16 | 火 | ○ | × | ○ | ひじきご飯 牛乳 干草焼き 麩のすまし汁 | ひじき、鶏肉、油揚げ 牛乳 ツナ、卵 わかめ | 米、もち米、油、砂糖 油、砂糖 麩 | にんじん、枝豆、ごぼう 玉ねぎ、干し椎茸、にんじん、小松菜 玉ねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ | 680 4.0 | |
| 17 | 水 | ○ | × | ○ | リッチパン 牛乳 ポテトクロック 1食用ソース ゆでキャベツ ビーンズスープ | (卵) 牛乳 牛肉 鶏肉 | パン(マーガリン) じゃがいも、油、天ぷら粉、パン粉 ビーフン、ごま油 | 玉ねぎ キャベツ にんじん、もやし、玉ねぎ、にら | 767 2.9 | |
| 18 | 木 | ○ | × | ○ | ご飯 牛乳 豆腐のカレー炒め もずくと長いもの酢の物 | 牛乳 豆腐、鶏肉、卵 もずく、ちくわ | 米 ごま油、砂糖 長いも、砂糖 | にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にら きゅうり | 716 2.4 | |
| 19 | 金 | ○ | ○ | ○ | 食育の日:和食の基本献立 ご飯 牛乳 さばの照り焼き 小松菜と大豆のおひたし 五目汁 | 牛乳 さば 大豆、かつお節 豚肉、油揚げ | 米 砂糖、でん粉 砂糖 油 | 小松菜、にんじん、もやし にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、ねぎ | 728 2.6 | |
| 22 | 月 | ○ | ○ | ○ | 冷麦 1食用冷麦 牛乳 真砂揚げ きゅうりのピリ辛 メイプルワッフル | かまぼこ 牛乳 豆腐、鶏肉、しらす干し、ひじき 卵、もずく | 冷麦、砂糖 牛乳 でん粉、油 ごま油 ワッフル | 干し椎茸、玉ねぎ、ねぎ 玉ねぎ、にんじん きゅうり | 734 4.4 | |
| 23 | 火 | × | × | × | 期末試験のため給食なし | | | | | |
| 24 | 水 | × | × | × | 期末試験のため給食なし | | | | | |
| 25 | 木 | × | × | × | 期末試験のため給食なし | | | | | |
| 26 | 金 | ○ | ○ | ○ | 中華おこわ 牛乳 わかめスープ 大根のナムル | 豚肉 牛乳 鶏肉、わかめ かまぼこ、しらす干し | 米、もち米、油、ごま油 じゃがいも 白ごま、砂糖、ごま油 | 干し椎茸、にんじん、たけのこ、枝豆 玉ねぎ、しめじ 大根、にんじん、小松菜、にんにく | 661 3.4 | |
| 29 | 月 | ○ | ○ | ○ | 小型バターパン 牛乳 海鮮塩焼きそば フルーツポンチ | 牛乳 豚肉、えび、いか | パン(マーガリン) 中華麺、油、ごま油 砂糖 | 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、小松菜、にんにく みかん缶、パン缶、黄桃缶、バナナ、レモン果汁 | 753 2.5 | |
| 30 | 火 | ○ | ○ | ○ | ご飯 牛乳 いわしのかば焼き キャベツの赤じそ和え もずくのかきたま汁 | 牛乳 いわし 卵、もずく | 米 でん粉、小麦粉、油、砂糖、白ごま でん粉 | 生姜 キャベツ、赤じそ 玉ねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ | 766 2.6 | |

* ()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。