

令和5年度 6月給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量					
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群						
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	Kcal	g	g			
魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類										
1	木	○	ファイバー献立 (麦ごはん) ハヤシライス ツナサラダ	レバー ツナ 牛肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	小松菜 人参 トマト	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 千切大根 きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	806	22.4	29.7			
2	金	○	衛生に気を付ける献立 食パン とんかつ キャベツマリネ ミネストローネ チーズ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ セロリ キャベツ マッシュルーム レモン にんにく	食パン 蜂蜜 じゃがいも 砂糖	菜種油 オリーブ油	780	31.5	32.8			
5	月	○	かみかみ献立 麦ごはん 大豆揚げ煮 みぞれ汁 オレンジ	大豆 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	深ねぎ 大根 オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも	菜種油 いりごま	811	29.3	24.8			
6	火	○	かみかみ献立 麦ごはん さば塩焼き きんぴらごぼう なめこ汁	さば みそ 牛肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ほうれん草	しょうが えのき ごぼう なめこ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油	804	31.0	28.2			
7	水	○	かみかみ献立 麦ごはん 鶏肉黒ごま焼き きゅうり酢の物 沢煮椀 アーモンドカル	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 みつば	キャベツ 木耳 きゅうり えのき ごぼう なめこ しめじ	米 麦 でん粉 砂糖	黒ごま ねりごま ノンエッグマヨ アーモンドカル	779	32.2	27.1			
8	木	○	かみかみ献立 麦ごはん するめかき揚げ キャベツ昆布和え 豚汁	いか みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 塩昆布	人参 ねぎ	ごぼう 蓮根 玉ねぎ 大根 キャベツ こんにゃく	米 麦 天ぷら粉 砂糖 さつまいも	菜種油	793	24.8	26.5			
9	金	○	かみかみ献立 コッペパン 焼きそば ホワイトシチュー	豚肉 いか 鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	にら 人参 小松菜	千切大根 玉ねぎ もやし キャベツ	コッペパン ちゃんぽん麺 じゃがいも 米粉	菜種油 バター	799	32.4	30.7			
12	月	○	食品について知ろう！(えび) 麦ごはん 揚げ春巻き 焼豚サラダ 八宝菜	豚肉 うずら卵 えび いか	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜	とうもろこし 筍 にんにく キャベツ エリンギ 玉ねぎ しょうが 白菜	米 麦 春巻き 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油 ノンエッグマヨ いりごま	841	29.4	29.9			
13	火	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん 豚肉といんげんトマト煮 豆乳汁	豚肉 豆乳 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	トマト 人参 いんげん 絹さや	にんにく エリンギ 玉ねぎ キャベツ セロリ 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	菜種油 オリーブ油	785	28.2	25.1			
14	水	○	郷土料理(東京都) 深川飯 いわしフライ いなり和え かんも汁	あさり みそ 油揚げ 鱈 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草 チンゲン菜	ごぼう キャベツ しょうが 大根 ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 さつまいも	菜種油	761	27.6	21.1			
15	木	○	かみかみ献立 雑穀ごはん かみかみカレー はりはり漬け ヨーグルト	豚肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	小松菜 人参 いんげん	千切大根 りんご 木耳 玉ねぎ にんにく 蓮根 ごぼう もやし	米 麦 雑穀ミックス じゃがいも 砂糖	菜種油	781	22.7	21.7			
16	金	○	地場産物を使った献立 コッペパン きのごハンバーグ ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ ジャム	豚肉 ベーコン 鶏肉 牛肉	牛乳 生クリーム	ブロッコリー 人参 小松菜	マッシュルーム とうもろこし しめじ 玉ねぎ 千切大根	コッペパン 砂糖 米粉 でん粉 いちごジャム	菜種油 オリーブ油 バター	813	31.3	33.4			
19	月	○	食育の日 麦ごはん 白身魚フライ梅ソース わかめ甘酢和え かぼちゃみそ汁 ムース	ホキ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 八女茶ムース	小松菜 ねぎ かぼちゃ	梅干 もやし 玉ねぎ しょうが 千切大根 とうもろこし しめじ	米 麦 砂糖	菜種油	800	31.5	21.9			
20	火	○	カルシウム強化献立 麦ごはん 鶏肉にんにく醤油焼き ひじき炒め煮 すまし汁	鶏肉 豆腐 大豆 油揚げ	牛乳 芽ひじき わかめ	人参 いんげん 小松菜	にんにく こんにゃく 千切大根	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 いりごま	773	32.5	25.1			
21	水	○	郷土料理(沖縄県) ジュシー ゴーヤチャンプル もずく汁 米粉スイーツ	豚肉 豆腐 卵 ハム シークワーサータルト	牛乳 芽ひじき もずく	人参 小松菜	こんにゃく えのき ゴーヤ 玉ねぎ	米 麦 里芋	菜種油 ラード	811	29.3	27.2			
22	木	○	食品について知ろう！(アーモンド) スキヤキライス 焼きししゃも アーモンド和え じゃがいもみそ汁	牛肉 みそ 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	人参 小松菜 チンゲン菜 赤ピーマン	ごぼう キャベツ こんにゃく 千切大根 もやし 玉ねぎ 木耳	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 アーモンド	765	27.7	26.6			
23	金	○	食品について知ろう！(ひじき) ロールパン ボロネーゼパスタ かりかりひじきポテトサラダ ゼリー	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ 芽ひじき	トマト 小松菜 人参	にんにく 千切大根 マッシュルーム グリンピース 玉ねぎ セロリ	コッペパン 砂糖 スパゲティ じゃがいも びわゼリー	菜種油 ノンエッグマヨ	775	28.5	26.3			
26	月	○	ビタミンC強化献立 麦ごはん いかねぎ焼き ひじきさっぱり和え 肉じゃが	いかねぎ焼き ハム 牛肉	牛乳 芽ひじき	人参 いんげん	キャベツ こんにゃく 玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ごま油	828	23.6	29.3			
27	火	○	食品について知ろう！(みょうが) 麦ごはん ささみレモン煮 れんこんサラダ みょうがみそ汁 ツナ大豆	鶏肉 ツナ 豆腐 大豆 みそ	牛乳	人参 小松菜	しょうが とうもろこし 蓮根 レモン みょうが キャベツ 玉ねぎ なめこ	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 オリーブ油	774	36.6	18.9			
28	水	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん ブロッコリー香味和え ジャージャン豆腐	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	筍 にんにく こんにゃく 玉ねぎ エリンギ 蓮根 しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	771	28.0	24.1			
29	木	○	鉄分強化献立 麦ごはん レバーケチャップ煮 春雨スープ さくらんぼ	レバー 鶏肉 豚肉	牛乳	ピーマン 小松菜 人参	玉ねぎ さくらんぼ	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも 春雨	菜種油	807	25.3	26.6			
30	金	○	世界の料理(ギリシャ) 米粉パン ほうれん草サラダ スズカキア コア	牛肉 いか 豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ほうれん草 トマト	キャベツ グリンピース	米粉パン 砂糖 米粉 じゃがいも	菜種油 オリーブ油	772	35.1	22.6			
※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。										平均栄養量			792	29.1	26.3
○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。										基準栄養量			830	13~20%	20~30%
○6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。かみかみ献立を実施します。															