



給食献立表 6月



坂町立坂中学校



歯と口の健康週間

日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
2 月	ごはん 牛乳 新じゃがの含め煮 ささみときゅうりの和え物	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏ささみ	たまねぎ にんじん 板こんにゃく 干しいたけ さやいんげん もやし きゅうり	米 ジャガイモ 油 さとう 白ごま ごま油	715 30.0 18.4	17 火	(背割りビッグロール) 牛乳 セルフホットドッグ そら豆のクリームスープ	牛乳 鶏肉 ウインナーソーセージ	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ しめじ そら豆	ビッグロール 油 ジャガイモ パター 米粉	823 32.0 37.1
3 火	ごはん 牛乳 豆腐の中華スープ煮 キムタクビーフン	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 しょうが もやし 白菜キムチ たくあん ねぎ	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 ビーフン	710 28.6 21.0	18 水	ごはん 牛乳 鮭の香草焼き 昆布和え 相性汁	牛乳 鮭 塩昆布 ベーコン 中みそ	たまねぎ パセリ レモン果汁 キャベツ にんじん ごぼう 糸こんにゃく ねぎ	米 油 ジャガイモ	711 34.6 19.0
4 水	バターパン 牛乳 じゃがいもの洋風煮 フレンチサラダ	牛乳 ベーコン うずら卵 チーズ ハム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	バターパン ジャガイモ バター サラダ油 さとう	788 28.5 35.3	19 木	(ごはん) 牛乳 食育の日 もぶりごはん 小いわしの梅の香揚げ おこめん汁	牛乳 ちりめん ちくわ 油揚げ 鶏肉 小いわし	きんぴらこんにゃく にんじん ごぼう 干しいたけ しめじ さやいんげん たまねぎ ねぎ 梅干し	米 油 さとう 小麦粉 米麺	707 30.3 20.9
5 木	(ごはん) 牛乳 ハヤシライス カルちゃんサラダ	牛乳 牛肉 ハム ちりめん ひじき チーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース こまつな キャベツ	米 油 さとう サラダ油	821 23.0 33.6	20 金	小型ツイストパン 牛乳 カレースパゲティ サワーボンチ 小魚アーモンド	牛乳 牛肉 豚肉 乳酸菌飲料 かえりいりこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン パイン缶 黄桃缶 みかん缶	ツイストパン スパゲティ 油 レモンゼリー アーモンド	861 28.1 33.5
6 金	小型黒糖パン 牛乳 きつねうどん かわり大学いも チーズ	牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ 大豆 ちりめん チーズ	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ	黒糖パン うどん さとう さつまいも 油 かたくり粉 白ごま	771 34.0 26.8	23 月	(ごはん) 牛乳 クッパ ナムル	牛乳 牛肉 たまご ハム	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ きゅうり ほうれんそう にんにく しょうが もやし いら	米 かたくり粉 さとう ごま油 白ごま	725 25.4 27.9
9 月	ごはん 牛乳 肉豆腐 荳わかめの梅和え	牛乳 牛肉 豆腐 荳わかめ 鶏ささみ	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく しめじ ねぎ キャベツ もやし とうもろこし 梅干し	米 さとう 白ごま	788 28.7 31.3	24 火	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう かおり和え 豆まめみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ わかめ 豆乳 中みそ 白みそ	ごぼう えだまめ キャベツ にんじん 青しそ たまねぎ ねぎ	米 かたくり粉 油 さとう	768 31.9 24.5
10 火	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ さっぱり和え 新じゃがのみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり粉 かつお節 油揚げ わかめ 中みそ 白みそ	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 油 白ごま ジャガイモ	736 32.5 22.6	25 水	期末テスト 給食はお休みです				
11 水	チーズパン 牛乳 テリコンカン アスパラとポテトの バターしょうゆ炒め	牛乳 牛肉 豚肉 ミックスピーズ ウインナーソーセージ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム パセリ アスパラガス	チーズパン 油 さとう ジャガイモ オリーブ油 バター	875 33.7 37.1	26 木	 給食はお休みです 期末テスト				
12 木	(中華麺) 牛乳 チャーシュー麺 焼きぎょうざ ポン酢あえ 中華蒸しパン	牛乳 豚肉 焼き豚 なると ぎょうざ	たまねぎ にんじん もやし メンマ ねぎ 小松菜 キャベツ ゆず果汁	中華そば ごま油 さとう 中華蒸しパン	842 31.4 29.5	27 金	わかめごはん 牛乳 あじのねぎみそ焼き ゆかり和え すまし汁 ヨーグルト	牛乳 わかめ あじ 中みそ 豆腐 かまぼこ ヨーグルト	しょうが ねぎ キャベツ にんじん しそ えのきたけ たまねぎ	米 さとう	726 36.5 15.6
13 金	(ごはん) 牛乳 豚にら丼 もずくスープ メロンムース	牛乳 豚肉 ベーコン もずく 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ にんじん いら たけのこ ねぎ	米 油 かたくり粉 ごま油 メロンムース	777 28.7 29.6	30 月	ごはん 牛乳 いも煮 いんげんのごまみそあえ	牛乳 牛肉 生揚げ 中みそ	糸こんにゃく にんじん だいこん ねぎ しょうが キャベツ さやいんげん	米 ジャガイモ 油 さとう 白ごま	766 23.8 28.2
16 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ハム くらげ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ いら にんにく しょうが もやし きゅうり	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 はるさめ	754 31.1 23.4	6月の献立には、「食育月間」にちなんだ広島県の郷土料理や、「歯と口の健康週間」にちなみ、カルシウムを多く含む食品(乳製品・小魚・海藻)をたくさん取り入れています。					

* 物資の都合により献立を変更することがあります。