

6月給食献立予定表 献立のねらい 骨や歯を丈夫にする食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の働きを養える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳油・ バター等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂類			
日曜	献立						原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コンタミは含まず)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		たんぱく質	無糖質 (のんぷん)	ビタミン	無糖質	炭水化物	脂質			
1(木)	主食	ガーリックトースト		パセリ	にんにく	食パン	マーガリン	小麦 乳 大豆 りんご	799	
	主菜	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ		ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング	トマト	30.9	
	副菜	ミートボールのトマトスープ煮	豚肉 鶏肉	トマト さやいんげん にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	32.1	
	その他	牛乳						乳	3.3	
2(金)	主食	ご飯				米			845	
	主菜	鶏肉と根菜の甘だれ煮	鶏肉			れんこん ごぼう	でん粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	32.1
	副菜	小松菜ともやしのみそ和え		のり	小松菜 にんじん	もやし			小麦 大豆	23.9
	汁物	キャベツと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌		にんじん さやえんどう	キャベツ			大豆	2.2
	その他	牛乳						乳		
5(月)	主食	食パン チョコクリーム				パン 砂糖	カカオ	小麦 乳 大豆 カカオ	783	
	主菜	モロのカレー揚げ	モロ			しょうが	でん粉	サラダ油	小麦 大豆 みかん	33.5
	副菜	切干大根のサラダ			にんじん	大根 きゅうり	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 きゅうり	22.5
	汁物	マカロニのスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ	サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト	3.3
	その他	ぶどうグミ				ぶどう	砂糖		ゼラチン ぶどう	
	その他	牛乳						乳		
6(火)	主食	ご飯				米			820	
	主菜	豚キムチ炒め	豚肉		にら にんじん	玉ねぎ ねぎ 白菜 にんにく		サラダ油	小麦 大豆 さば 豚肉 りんご	27.4
	副菜	春雨サラダ			にんじん	キャベツ もやし	春雨 砂糖	ごま油	小麦 大豆 ごま	21.3
	汁物	とうもろこしのスープ			チンゲン菜 にんじん	ねぎ とうもろこし しょうが		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	3.3
	その他	牛乳						乳		
7(水)	主食	ご飯				米			756	
	主菜	赤魚の照り焼き	赤魚						小麦 大豆	33.7
	副菜	にんじんしりしり	卵 マグロ		にんじん			サラダ油	小麦 卵 大豆	18
	汁物	じゃがいもとわかめの味噌汁	味噌	わかめ	玉生菜 にんじん	ねぎ	じゃがいも		大豆	2.3
	その他	牛乳						乳		
8(木)	主食	セルフチキンカツサンド ソース					パン		小麦 乳 大豆	865
	主菜		鶏肉				パン粉 小麦粉	サラダ油	小麦 鶏肉 りんご トマト	35.7
	副菜	キャベツのソテー				キャベツ		サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト	32
	汁物	ミネストローネスープ	大豆		トマト にんじん	玉ねぎ セロリ にんにく		サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	3.6
	その他	牛乳						乳		
9(金)	総合体育大会地区予選のため、給食はありません									
12(月)	主食	コッペパン いちごジャム				いちご	パン 砂糖		小麦 乳 大豆 いちご	895
	主菜	トマトソースハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト	玉ねぎ		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 牛肉 トマト	32.6
	副菜	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	36.4
	汁物	ポテトスープ	ベーコン		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも		大豆 豚肉 ゼラチン トマト	3
	その他	牛乳						乳		
13(火)	主食	ご飯				米			775	
	主菜	白身魚のユーリンチー風	ホキ			ねぎ にんにく しょうが	でん粉	サラダ油 ごま油	小麦 大豆 ごま	29.2
	副菜	チンゲン菜のナムル			チンゲン菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま油	小麦 大豆 ごま	19.9
	汁物	春雨スープ	豚肉		にんじん さやえんどう	しょうが		サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.2
	その他	牛乳						乳		
14(水)	主食	ご飯				米			786	
	主菜	豚肉のスタミナ焼き	豚肉		にら にんじん	玉ねぎ にんにく		サラダ油	小麦 大豆 豚肉	30.4
	副菜	小松菜のごま酢和え			小松菜	キャベツ にんじん	砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま	22.3
	汁物	貝だくさん味噌汁	生揚げ 味噌		にんじん	ごぼう ねぎ 大根			大豆	2.2
	その他	牛乳						乳		
15(木)	主食	米粉パン メープルジャム					米粉 砂糖		小麦 乳 大豆	845
	主菜	かんぴょうとゆばのシチュー	豚肉 ゆば 味噌	牛乳	さやいんげん にんじん	かんぴょう 玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	サラダ油 生クリーム	小麦 乳 大豆 豚肉 ほたて ゆば	37.1
	副菜	トマトとアスパラのスクランブルエッグ	卵 ベーコン		トマト アスパラガス	とうもろこし		サラダ油	卵 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	38.3
	その他	いちごゼリー	豆乳			いちご	砂糖		大豆 いちご 豆乳	2.8
	その他	牛乳						乳		
16(金)	主食	ご飯				米			778	
	主菜	メバルのねぎ塩焼き	メバル			ねぎ しょうが		ごま油	ごま	35.7
	副菜	かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉 枝豆		かぼちゃ		砂糖	でん粉	小麦 大豆	17.7
	汁物	にらと豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌		にら				大豆	2.2
	その他	牛乳						乳		

★15日のトマトは、食育応援のためにJAしもつけとJA共済連にいただいたものです。

学校給食摂取基準 * エネルギー830cal・タンパク質34.2g・脂質23.1g・塩分2.5g

6月給食献立予定表 献立のねらい 骨や歯を丈夫にする食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。	
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の骨子を強える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・乳油・ 乳等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂		
19(月)	主食	チャーシュー麺	豚肉 味噌		だけのこと ねぎ にんにく しょうが	中華麺	ごま油 サラダ油	小麦 卵 大豆 豚肉 ごま	758
	主菜	揚げぎょうざ(2個)	豚肉 鶏肉	にら	玉ねぎ キャベツ しょうが	小麦粉		小麦 大豆 豚肉	31.1
	副菜	大根のナムル		にんじん	大根 きゅうり		ごま ごま油	小麦 ごま きゅうり	29.7
	その他	牛乳		牛乳				乳	2.5
20(火)	主食	ご飯				米			867
	主菜	ポークカレー	豚肉	にんじん	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	カレールウ サラ ダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご バナナ トマ ト みかん	26.9
	副菜	海藻サラダ		わかめ こんぶ	大根	砂糖	ごま油	小麦 大豆 ごま	23.8
	その他	ヨーグルト		乳製品				乳 ゼラチン	2.8
	その他	牛乳		牛乳				乳	
21(水)	主食	ご飯				米			760
	主菜	あじフライ ソース	あじ			小麦粉 パン粉	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト	28
	副菜	小松菜のからし和え		小松菜	キャベツ			小麦 大豆	17.4
	汁物	根菜の味噌汁	豆腐 味噌	にんじん	大根 れんこん ねぎ			大豆	2.2
	その他	牛乳		牛乳				乳	
22(木)	主食	マルゲリータ風ピザトースト	ベーコン	チーズ	トマト 玉ねぎ	パン		小麦 乳 大豆 豚肉 トマト	838
	副菜	ひよこ豆のソテー	ガルバンソ ウィンナー	枝豆	とうもろこし		サラダ油	大豆 豚肉	38.8
	汁物	ゴロゴロ野菜スープ	鶏肉	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	34.3
	その他	牛乳		牛乳				乳	3.5
23(金)	主食	ご飯				米			776
	主菜	鶏肉のピリ辛焼き	鶏肉		ねぎ にんにく しょうが		ごま油	小麦 大豆 鶏肉 ごま	28.5
	副菜	豆腐のサラダ ドレッシング	豆腐	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま きゅうり	25.1
	汁物	もずくのスープ		もずく	白菜 ねぎ えの きだけ		ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.6
	その他	牛乳		牛乳				乳	
26(月)	主食	食パン ミルククリーム				パン 砂糖	クリーム	小麦 乳 大豆	794
	主菜	ブラウンシチュー	豚肉	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュ ルーム	じゃがいも	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 牛肉 トマト	28.5
	副菜	キャベツとコーンのソテー	ベーコン		キャベツ とうも ろこし		サラダ油	大豆 豚肉	27.5
	その他	牛乳		牛乳				乳	3.7
27(火)	主食	ご飯				米			813
	主菜	いわしのごま味噌煮	いわし 味噌				ごま	大豆 ごま	31.8
	副菜	変わりきんぴら	さつま揚げ 豚肉	にんじん	ごぼう	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ごま	21.6
	汁物	かんぴょうのすまし汁	豆腐 油揚げ	にんじん	大根 かんぴょう ねぎ			小麦 大豆	2.5
	その他	牛乳		牛乳				乳	
28(水)	主食	ご飯				米			818
	主菜	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 味噌		ねぎ にんにく	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	34.2
	副菜	もやしの中華炒め		にら	もやし にんにく	でん粉	ごま油	小麦 大豆 ごま	24.5
	汁物	たまごのスープ	卵	チンゲン菜	だけのこと とうもろこし 玉ねぎ	でん粉		小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.7
	その他	牛乳		牛乳				乳	
29(木)	主食	はちみつパン				パン はちみつ		小麦 乳 大豆	760
	主菜	白身魚の香草パン粉焼き	オキヒラス	バジル	にんにく	パン粉	オリーブオイル	小麦	34.9
	副菜	粉ふきいも		パセリ		じゃがいも			18.1
	汁物	カレースープ	鶏肉	にんじん さやい んげん	玉ねぎ キャベツ とうもろこし		カレールウ サラ ダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン トマト	2.8
	その他	牛乳		牛乳				乳	
30(金)	主食	ご飯				米			812
	主菜	鶏肉のレモン揚げ	鶏肉		レモン	でん粉 砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 レモン	31.3
	副菜	野菜炒め		ピーマン にんじ ん	キャベツ にんに く		サラダ油	小麦 大豆	22.4
	汁物	かぼちゃの味噌汁	味噌	かぼちゃ さやえ んどう にんじん	玉ねぎ			大豆	2.2
	その他	牛乳		牛乳				乳	