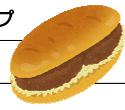
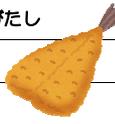
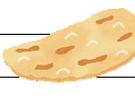


6月給食献立予定表 献立のねらい 骨や歯を丈夫にする食事		おもな食品						壬生町立南犬飼中学校 ※ 材料・予算の都合で献立が変更になる場合があります。		
		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群				
		1群 魚・肉・卵 大豆製品	2群 牛乳・小魚・ 野菜等	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・ 麺・芋	6群 油脂			
		五大栄養素								原材料の一部に含まれるアレルギー物質(コンタミは含まず)
たんぱく質	無糖質 (カルシウム)	ビタミン	無糖質	炭水化物	脂質					
日曜	献立									
1(水)	主食	ご飯					米		822	
	主菜	チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油 カレー ルー	小麦 乳 大豆 豚肉 りんご バナナ トマト	27.6
	副菜	こんにゃくサラダ				もやし キャベツ		ドレッシング	小麦 大豆 緑豆もやし レモン かつお	21.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.7
2(木)	主食	ココア揚げパン					パン 砂糖	カカオ	小麦 乳 大豆	835
	副菜	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうも ろこし	砂糖	サラダ油	小麦 大豆	27.4
	主菜	洋風肉じゃが	豚肉 枝豆		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく	砂糖	サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	30.1
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.7
3(金)	主食	ご飯					米		817	
	主菜	鶏肉と根菜の甘だれ煮	鶏肉			れんこん ごぼう	砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	30.3
	副菜	小松菜ともやしの磯香和え		のり	小松菜 にんじん	もやし			小麦 大豆 緑豆もやし	23.1
	汁物	キャベツと生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌	燕干	にんじん さやえ んどう	キャベツ	砂糖		大豆	2.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	
6(月)	主食	食パン みかんジャム				みかん	パン 砂糖		小麦 乳 大豆 みかん	783
	主菜	モロのカレー揚げ ●かみかみ●	モロ			しょうが	でん粉	サラダ油	みかん	31.7
	副菜	切干大根のサラダ 			にんじん	大根 きゅうり とうもろこし	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		サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	3.3
	その他	おさつスティック					さつまいも 砂糖	サラダ油		
	その他	牛乳		牛乳					乳	
7(火)	主食	ご飯					米		859	
	主菜	豚肉と生揚げの辛味噌炒め	豚肉 生揚げ 味噌		グリーンピース に んじん	たけのこ 玉ねぎ しょうが にんに く	砂糖 でん粉	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	31.6
	副菜	えびしゅうまい(2個)	えび たら			玉ねぎ	小麦粉		小麦 えび ほたて	25.9
	汁物	わかめとらのスープ		わかめ	にら にんじん			ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	3
	その他	牛乳		牛乳					乳	
8(水)	主食	ご飯					米		751	
	主菜	いわしのおかか煮	いわし かつお節				砂糖		小麦 大豆 かつお	30.9
	副菜	小松菜のごま和え ●ふくペランチ● 			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	小麦 大豆 ごま	19.3
	汁物	かみなり汁 	卵 豆腐 かつお 節	のり	にんじん	かんぴょう ごぼ う ねぎ		サラダ油	小麦 卵 大豆 かつお	1.7
その他	牛乳		牛乳					乳		
9(木)	主食	コッペパン キャラメルクリーム					パン 砂糖		小麦 乳 大豆	826
	主菜	デミグラスソースハンバーグ	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	31.8
	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	27.8
	汁物	じゃがいもと豆のスープ	ベーコン			玉ねぎ	じゃがいも いん げん豆	サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	3
	その他	牛乳		牛乳					乳	
10(金)	主食	ご飯					米		820	
	主菜	鶏肉のからあげ	鶏肉			にんにく しょう が	でん粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	31.6
	副菜	もやしの塩こんぶ和え		こんぶ		キャベツ もやし きゅうり			小麦 大豆 緑豆もやし きゅうり	26.7
	汁物	にらと豆腐の味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	燕干	にら				大豆	2.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	
13(月)	主食	コッペパン チョコクリーム					パン 砂糖	カカオ	小麦 乳 大豆	766
	主菜	ミナミカマスのトマトソースかけ	ミナミカマス		トマト	玉ねぎ にんにく		サラダ油	大豆 トマト	32
	副菜	ブロッコリーとベーコンのソテー	ベーコン		ブロッコリー	とうもろこし		サラダ油	大豆 豚肉	28.2
	汁物	千切り野菜スープ			にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ			小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	2.9
	その他	牛乳		牛乳					乳	
14(火)	主食	ご飯					米		804	
	主菜	揚げぎょうざの甘酢あんかけ(2個)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	22.5
	副菜	チンゲン菜のナムル			チンゲン菜 にん じん	キャベツ		ごま ごま油	小麦 大豆 ごま	24.7
	汁物	わかめと豆腐のスープ	豆腐	わかめ	にんじん	ねぎ		ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.2
	その他	牛乳		牛乳					乳	
15(水)	主食	セルフ五目ご飯					米		807	
	副菜	(具) 鶏肉 油揚げ 	鶏肉 油揚げ		にんじん さやい んげん	しいたけ かん びょう	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 鶏肉	27.9
	主菜	厚焼玉子 ●栃木県民の日● 	卵				砂糖		小麦 卵 大豆 かつお	20.2
	汁物	栃木の食材たっぷり味噌汁 	豆腐 味噌	燕干	にら にんじん	ごぼう ねぎ			大豆	2.4
	その他	県民の日ゼリー	豆乳				いちご	砂糖	大豆 いちご	
	その他	牛乳		牛乳					乳	

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		主に体の調子を整える食品群		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・小魚・ 卵等	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				
16(木)	主食 主菜	セルフコロッケパン (パン・コロッケ・キャベツソテー)	豚肉			玉ねぎ キャベツ	パン 小麦粉	サラダ油	小麦 乳 大豆 豚肉 りんご トマト	845	
	汁物	ミネストローネスープ 	ベーコン 大豆		トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	じゃがいも マカ ロニ	サラダ油	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	28.9	
	その他	ヨーグルト		乳製品					乳	26.1	
	その他	牛乳		牛乳					乳	3.3	
17(金)	主食	中華風おこわ	豚肉		にんじん	しいたけ しょう が	もち米	ごま油	小麦 豚肉 ごま	773	
	主菜	にらまんじゅう (2個)	豚肉		にら	キャベツ ねぎ	小麦粉		小麦 ごま 大豆 豚肉	27.2	
	汁物	春雨スープ			チンゲン菜 にん じん	ねぎ もやし しょうが	春雨	ごま油	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま 緑豆春 雨 緑豆もやし	19.6	
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.5	
20(月)	主食	和風スパゲッティ のり	豚肉	のり	ピーマン にんじ ん	ぶなしめじ 玉ね ぎ にんにく しょうが	スパゲッティ	サラダ油 マーガ リン	小麦 大豆 豚肉 ゼラチン トマト	760	
	副菜	大根のサラダ			小松菜	大根		ごま ドレッシン グ	小麦 大豆 ごま	33	
	汁物	具だくさんスープ	鶏肉		ブロッコリー 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 かつお	30.6	
	その他	みかんタルト				みかん	米粉 砂糖		みかん	2.4	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
21(火)	主食	ご飯					米			764	
	主菜	アジフライ ソース 	あじ				小麦粉	サラダ油	小麦 大豆 りんご トマト	29.5	
	副菜	小松菜と油揚げの煮びたし	油揚げ かつお節		小松菜				小麦 大豆 かつお	19.9	
	汁物	根菜ずまし汁	かつお節		にんじん	大根 ごぼう か んぴょう ねぎ			小麦 大豆 かつお	1.9	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
22(水)	主食	ご飯					米			764	
	主菜	マーボー豆腐	豚肉 豆腐 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	31.1	
	副菜	にらともやしの炒め物			にら	もやし にんにく		サラダ油	小麦 大豆 緑豆もやし	22.1	
	汁物	チンゲン菜のスープ			チンゲン菜	だけのこ しいた け			小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	2.9	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
23(木)	主食 主菜	ハムチーストースト	ハム	チーズ		玉ねぎ	パン		小麦 大豆 乳 豚肉	755	
	副菜	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー に んじん		砂糖	サラダ油	小麦 大豆	29.5	
	汁物	壬生町産トマトとじゃがいものスープ	ベーコン		トマト にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	31.4	
	その他	牛乳  JALもつけ からいただきます ます!		牛乳					乳	3.4	
24(金)	主食	ご飯					米			794	
	主菜	鶏肉の七味焼き	鶏肉			ねぎ にんにく	砂糖	ごま ごま油	小麦 大豆 鶏肉 ごま みかん	33.2	
	副菜	切り昆布煮	さつま揚げ	こんぶ	にんじん			砂糖	サラダ油	小麦 大豆	24.5
	汁物	ほうれん草と豆腐の味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌	煮干	ほうれん草 にん じん				大豆 ほうれん草	3	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
27(月)	主食	ナン					小麦粉 砂糖		小麦	760	
	主菜	キーマカレー	豚肉 鶏肉 レン ス豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが		カレールー サラ ダ油	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご バナナ ト マト	36.4	
	汁物	キャベツのスープ 			にんじん さやえ んどう	キャベツ どうも ろこし		サラダ油	大豆 豚肉 ゼラチン トマト	30	
	その他	レモンゼリー				レモン	砂糖		レモン	2.1	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
28(火)	主食	ご飯 わかめふりかけ	かつお節	わかめ			米		かつお	807	
	主菜	豚肉のスタミナ焼き	豚肉		にら にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖	サラダ油	小麦 大豆 豚肉	31.5	
	汁物	田舎汁	豆腐 油揚げ 味噌	煮干	にんじん	大根 ごぼう ね ぎ		サラダ油	小麦 大豆	24.1	
	その他	牛乳		牛乳					乳	2.2	
29(水)	主食	ご飯					米			756	
	主菜	さわらのオイスターマヨネーズ焼き	さわら			しょうが		ドレッシング	小麦 大豆 かき ほたて	26.9	
	副菜	豆腐のサラダ	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 ごま かき 緑豆もやし	22.9	
	汁物	もずくのスープ		もずく		大根 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	2.5	
	その他	牛乳		牛乳					乳		
30(木)	主食	はちみつパン					パン はちみつ		小麦 乳 大豆	833	
	主菜	鶏肉のコーンフ레이크焼き	鶏肉	チーズ			コーンフ레이크 パン粉	ドレッシング	小麦 乳 大豆 鶏肉	32.4	
	副菜	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			27.1	
	汁物	ウイナーと野菜のスープ	ウイナー		にんじん	キャベツ 玉ねぎ			大豆 豚肉 ゼラチン トマト かつお	3	
	その他	牛乳		牛乳					乳		