

6月給食献立予定表



小山第三中学校

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立名 	主 　　　　　 材 　　　　　 料						その他調味料類	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品			
		Ⅰ群	Ⅱ群	Ⅲ群	Ⅳ群	Ⅴ群	Ⅵ群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚 肉 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこと 果物	米 パン めん いも 砂糖	油脂 種実類		
2 月	わかめご飯		わかめ			米 砂糖			817
	ちくわのカレー揚げ(2本)	ちくわ				米粉	サラダ油	カレー粉	28.8
	小松菜ともやしのごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ みりん	20.7
	いりどり	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 しいたけ たけのこ	こんにゃく 砂糖	サラダ油	しょうゆ みりん	3.0
	牛乳		牛乳						
3 火	Ⅰ年校外学習、2年宿泊学習振替、3年修学旅行振替のため給食なし								
4 水	ミニ米パン					米粉パン			807
	にらのスパゲティ	豚肉		にんじん パプリカ にら	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ	スパゲティ	サラダ油	豆板醤 オイスターソース しょうゆ	34.3
	オムレツ	卵				片栗粉	サラダ油		32.9
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	サラダ油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	しょうゆ	2.9
	牛乳		牛乳						
5 木	ご飯					米			859
	豚肉とごぼうのかりん揚げ	豚肉			しょうが ごぼう	米粉 砂糖	サラダ油 ごま	しょうゆ	33.9
	えのきのかみかみサラダ			にら	えのきたけ もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ	27.0
	小松菜と生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		小松菜 にんじん				だし用煮干し	2.6
	牛乳		牛乳						
6 金	おやま和牛丼(ご飯)					米			817
	〃 (牛丼の具)	牛肉		さやいんげん	ごぼう 玉ねぎ しいたけ	白滝 砂糖	サラダ油	しょうゆ	34.1
	ほうれん草ともやしのおひたし	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし			しょうゆ	25.3
	キャベツと油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん	キャベツ			だし用煮干し	2.5
	牛乳		牛乳						
9 月	ご飯					米			803
	イカメンチフライ	いか 大豆			玉ねぎ しょうが にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉	サラダ油	しょうゆ	26.6
	たくあん和え			にんじん	もやし キャベツ たくあん		ごま	しょうゆ	20.2
	根菜汁	豆腐 みそ		にんじん 小松菜	ごぼう しめじ	こんにゃく じゃがいも	サラダ油	だし用かつお節	2.5
	牛乳		牛乳						
10 火	ビビンバ丼(ご飯)					米			800
	〃 (肉炒め)	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 切り干し大根	砂糖	サラダ油 ごま油	豆板醤 中華ストック しょうゆ	29.1
	〃 (ナムル)			小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ	23.1
	豆腐とわかめのスープ	かまぼこ 豆腐	わかめ		玉ねぎ ねぎ しょうが			中華ストック しょうゆ	3.2
	牛乳		牛乳						
11 水	チーズサンド(黒糖パン)					パン 黒砂糖			850
	〃 (スライスチーズ)		チーズ						35.7
	チリコンカン	大豆 赤いんげん豆 豚肉		にんじん トマト バジル パセリ	にんにく 玉ねぎ		サラダ油	カレー粉 チリパウダー コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	30.0
	カルシウムサラダ		ちりめんじゃこ わかめ 昆布 ひじき	小松菜 にんじん	切り干し大根 キャベツ		ごま油 ドレッシング		3.2
	牛乳		牛乳						
12 木	ご飯					米			839
	ポークシューマイ(3個)	豚肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 砂糖 片栗粉	サラダ油		35.0
	青椒肉絲(チンジャオロースー)	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ たけのこ	砂糖 片栗粉	サラダ油	しょうゆ オイスターソース 鶏ガラスープの素 豆板醤	21.4
	とうもろこしスープ	卵		ほうれん草	しょうが ねぎ とうもろこし	片栗粉	サラダ油	コンソメ	2.7
	牛乳		牛乳						
13 金	ご飯					米			834
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にら	しょうが 玉ねぎ		サラダ油	しょうゆ	30.8
	のり和え		のり	小松菜 にんじん	もやし			しょうゆ みりん	21.3
	じゃがいもとわかめのみそ汁	みそ	わかめ		ねぎ	じゃがいも		だし用煮干し	2.6
	県民の日デザート	豆乳 大豆			いちご	砂糖	植物油脂		
	牛乳		牛乳						
16 月	野菜たっぷりドライカレー(有機栽培米)					米			911
	〃 (ドライカレー)	豚肉 大豆		にんじん ピーマン	ごぼう 玉ねぎ なす ブルーン		サラダ油	カレー粉 カレールウ コンソメ	31.1
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		25.9
	県産乳ヨーグルト		ヨーグルト						2.5
	牛乳		牛乳						

6月給食献立予定表



小山第三中学校

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立名 	主 　　　　　 材 　　　　　 料						その他調味料類	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚 肉 卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこと 果物	米 パン めん いも 砂糖	油脂 種実類		
17 火	麦ご飯					米 大麦			859
	小山産大豆納豆	納豆						タレ からし	34.3
	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 白滝 砂糖	サラダ油	しょうゆ	22.5
	小松菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん 小松菜				だし用煮干し	2.9
	牛乳		牛乳						
18 水	揚げ米パン(ココア味)		脱脂粉乳			米粉パン 砂糖	サラダ油 ココア		799
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー		にんじん ピーマン	キャベツ もやし		サラダ油		30.5
	はと麦入りミネストローネ	鶏肉 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆		トマト	玉ねぎ セロリ	はとむぎ じゃがいも	オリーブオイル	トマトケチャップ コンソメ	32.9
	牛乳		牛乳						2.8
19 木	ご飯(有機栽培米)					米			811
	ハンバーグにらソースかけ	鶏肉 豚肉 大豆		トマト にら	玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	しょうゆ	29.9
	粉ふきいも			パセリ		じゃがいも			19.5
	豆腐と野菜のスープ	豆腐		にんじん 小松菜	しいたけ もやし	片栗粉		コンソメ しょうゆ	2.4
	牛乳		牛乳						
20 金	ご飯(有機栽培米)					米			850
	モロの南蛮漬け	モロ		にんじん ピーマン パプリカ	玉ねぎ	米粉 砂糖	サラダ油	しょうゆ みりん 一味唐辛子	39.0
	キャベツときゅうりの即席漬け				キャベツ きゅうり		ごま		22.9
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく	サラダ油	だし用かつお節	2.8
	牛乳		牛乳						
23 月	地 区 総 体 の た め 給 食 な し								
24 火	ガバオライス(ご飯)					米			809
	〃 (具)	鶏肉 大豆		にんじん ピーマン パプリカ バジル	にんにく 玉ねぎ レモン	砂糖	サラダ油	みりん しょうゆ オイスターソース ナンプラー	37.1
	こんにゃくサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	こんにゃく	ドレッシング		21.3
	もずくとたまごのスープ	豆腐 卵	もずく		えのきたけ ねぎ	片栗粉		中華ストック しょうゆ	3.2
	牛乳		牛乳						
25 水	ミニ米パン					米粉パン			743
	肉うどん	豚肉 油揚げ		にんじん	玉ねぎ しいたけ ねぎ	うどん 砂糖 片栗粉	サラダ油	だし用かつお節 しょうゆ みりん	34.0
	ほうれん草ともやしのからし和え			ほうれん草 にんじん	もやし			しょうゆ からし	20.2
	ラムネゼリー				レモン	砂糖			3.3
	牛乳		牛乳						
26 木	ご飯					米			828
	さばの竜田揚げ	さば			しょうが	片栗粉 米粉	サラダ油	しょうゆ みりん	31.3
	チョレギ風サラダ		わかめ のり	小松菜 にんじん	キャベツ		ドレッシング		26.6
	キムチスープ	豆腐 みそ		チンゲン菜	もやし 玉ねぎ えのきたけ 白菜キムチ		ごま油	しょうゆ コチジャン	3.5
	牛乳		牛乳						
27 金	ご飯					米			844
	ジャージャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ キャベツ しいたけ	砂糖 片栗粉	サラダ油	鶏ガラスープの素 豆板醤 オイスターソース	29.1
	バンサンスー			にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	しょうゆ からし	23.0
	冷凍みかん				みかん				2.0
	牛乳		牛乳						
30 月	ご飯					米			881
	油淋鶏(ユーリンチー 2個)	鶏肉			ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	しょうゆ	35.0
	もやしの香味炒め	豚肉		にんじん にら	にんにく もやし		サラダ油 ごま	豆板醤 しょうゆ みりん	27.1
	五目スープ	卵	わかめ	チンゲン菜 にんじん	玉ねぎ しいたけ	春雨 片栗粉		中華ストック しょうゆ	3.2
	牛乳		牛乳						