

6 月 予 定 献 立 表

平成23年

白岡町（中学校）

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	エネルギー	タンパク質
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子を ととのえるもの			
1	水	パン	牛乳	鮭のカレーマヨネーズ焼 ジャーマンポテト ワンタンスープ	パン マヨネーズ バター ワンタンの皮 ジャがいも	牛乳 さけ ベーコン とりにく	たまねぎ パセリ にんにく にんじん もやし きゃべつ ほししいたけ いら	788	35.4	
2	木	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き みそ汁 こんにゃくソテー	ごはん 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 焼き豚 みそ もずく 豆腐	にんにく ねしょうが たまねぎ にんじん こまつな 白滝 とうもろこし	800	33.6	
3	金	えびピラフ	牛乳	中華スープ 鶏のコーンフ레이크焼 プリン	ごはん バター 春雨 ごま マヨネーズ トマト パン粉 プリン	牛乳 えび ウィンナー とりにく なると チーズ たまご	たまねぎ パセリ とうもろこし にんじん きゃべつ ながねぎ ほししいたけ	837	31.7	
6	月	ごはん	牛乳	揚げ魚のチリソース みそ汁 ブロッコリーのマヨ炒め	ごはん でんぷん 油 砂糖 ジャがいも マヨネーズ	牛乳 ホキ みそ 豚肉 ベーコン	ながねぎ たまねぎ こまつな にんにく ブロッコリー	802	32.4	
7	火	バターロール	牛乳	かぼちゃのミートソースグラタン 洋風かき玉スープ 冷凍みかん	パン バター 小麦粉 でんぷん 油	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ たまご ベーコン	かぼちゃ たまねぎ きゃべつ にんじん えのきたけ みかん	876	31.8	
8	水	ごはん	牛乳	ホッケの塩焼き マカロニサラダ 肉じゃが	ごはん マヨネーズ ジャがいも 砂糖 マカロニ	牛乳 ホッケ 豚肉	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ 白滝 とうもろこし	816	32.3	
9	木	ピビンバ	牛乳	トックスープ えびカツ	ごはん ごま油 砂糖 油 トック 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 えび	もやし にんじん ぜんまい いら こんにゃく ほうれんそう にんにく だいこん たまねぎ きゃべつ ながねぎ きくらげ	802	36.3	
10	金	カレーうどん	牛乳	キャベツとフランクのソテー そらまめ 原宿ドッグ	うどん でんぷん バター 原宿ドッグ	牛乳 豚肉 なると ウィンナー	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう きゃべつ とうもろこし そらまめ	829	35.0	
13	月	チーズパン	牛乳	枝豆オムレツ ミネストローネ ブロッコリーサラダ	パン バター ジャがいも マカロニ ドレッシング 油	牛乳 ベーコン たまご チーズ 豚肉	枝豆 たまねぎ にんじん ほししいたけ にんにく パセリ トマト ブロッコリー きゃべつ	790	33.3	
14	火	わかめごはん	牛乳	豚汁 鶏肉のレモン煮② おひたし	ごはん でんぷん 砂糖 ジャがいも 油	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 みそ わかめ	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ レモン	810	31.8	
15	水	ごはん	牛乳	鯖のごまみそ焼 きんぴらごぼう とうがんのすまし汁	ごはん 砂糖 ごま 油 ごま油	牛乳 鯖 さつまあげ みそ はんぺん	ねしょうが にんじん ごぼう こんにゃく ほししいたけ いんげん とうがん ながねぎ ほうれんそう	762	32.1	
16	木	ココア揚げパン	牛乳	スコッチエッグのトマト煮 新じゃがのスープ煮 バナナ	パン 砂糖 油 パン粉 ジャがいも オリーブ油	牛乳 たまご とりにく ウィンナー	ピーマン たまねぎ エリンギ トマト にんじん だいこん きゃべつ ブロッコリー バナナ	825	27.6	
17	金	ごはん	牛乳	しゅうまい② 中華和え マーボーなす	ごはん 砂糖 油 春雨 しゅうまいの皮 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	にんじん きゅうり きゃべつ もやし ねしょうが にんにく ながねぎ ほししいたけ たけのこ なす	849	29.1	
20	月	ひじきごはん	牛乳	千草焼 けんちん汁 ヨーグルト	ごはん 砂糖 油 ジャがいも	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 ヨーグルト 豚肉 ひじき	枝豆 にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん ながねぎ こんにゃく ほししいたけ こまつな	813	37.3	
21	火	たまごパン	牛乳	レバーとポテトのオーロラソース レタスのスープ もやしとわかめのサラダ	パン 砂糖 でんぷん ドレッシング ジャがいも 油	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 豚レバー	レタス にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし きゅうり とうもろこし	818	29.5	
22	水	カレーライス	ジョア	いかのハーブ焼 ごぼうのホットサラダ	麦ごはん 油 ジャがいも カレールウ ごま油 マヨネーズ 砂糖 ラー油	ジョア 豚肉 いか ひじき	にんにく ねしょうが たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく とうもろこし	825	30.4	
23	木	ごはん 昆布の佃煮	牛乳	かぼちゃ団子スープ 鶏の照り焼き 春雨サラダ	ごはん でんぷん 春雨 ドレッシング ごま	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 昆布	にんじん たまねぎ ねしょうが きゅうり きゃべつ こまつな かぼちゃ	772	30.7	
24	金	タンメン	牛乳	ウィンナーのお茶の葉揚げ② 杏仁フルーツ	中華麺 油 ホットケーキミックス 砂糖 杏仁豆腐	牛乳 豚肉 なると うずらたまご ウィンナー	にんじん もやし きゃべつ いら にんにく みかん おうとう パイナップル	863	32.7	
27	月	こどもパン スライスチーズ	牛乳	ハンバーグデミグラスソース せん切り野菜スープ こぼきいも	パン バター ジャがいも	牛乳 チーズ ハム 豚肉	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ みずな パセリ	812	33.0	
28	火	ごはん	牛乳	酢豚 餃子③ 茎わかめサラダ	ごはん でんぷん 油 ジャがいも 餃子の皮 ドレッシング 砂糖	牛乳 豚肉 茎わかめ	ねしょうが ピーマン ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ きゃべつ きゅうり とうもろこし	875	29.6	
29	水	クロワッサン	牛乳	夏のさっぱり骨元気パスタ きのこのキッシュ さくらんぼゼリー ほうれんそうとコーンのソテー	パン スパゲティ オリーブ油 ごま油 油 ゼリー	牛乳 ベーコン フランクフルト ちりめんじゃこ たまご のり	ピーマン 赤ピーマン にんじん 梅 にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム とうもろこし ほうれんそう	809	31.6	

【夏のさっぱり骨元気パスタ】は「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の大山小学校募集献立より取り入れました。

30	木	ごはん	牛乳	さんまのかば焼 根菜汁 ハムサラダ アップルシャーベット	ごはん でんぷん 油 ジャがいも ごま 砂糖 ドレッシング	牛乳 さんま 生揚げ みそ ハム	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ しめじ きゃべつ きゅうり りんご カリフラワー	805	26.8
----	---	-----	----	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------	---------------------------------------------------	-----	------

◎ はしは、毎日持ってきましょう。

◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

◎ 毎月19日は「食育の日」です。

基準栄養量	850	28.0
平均栄養量	817	32.0