



平成30年6月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副夕菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類			
1 (金)	麦ご飯 春雨スープ	メンチカツ ひじきのと切干大根の炒り煮 コールスローサラダ	○	メンチカツ 厚揚げ	牛乳 ひじき	人参 インゲン ねぎ	グリーン・フ 大根 キャベツ	米・押し麦 春雨	サラダ油・ごま油 ソース・ごま ドレッシング	901	26.2	26.5
4 (月)	麦ご飯 コンソメ スープ	チキンのグリル トマトソース インゲンとエリンギのソテー もやしとほうれん草のごま和え	○	鶏肉	牛乳	トマト・人参 パセリ インゲン ほうれん草	玉葱・もやし にんにく グリーン・フ えりんぎ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 とうもろこし	サラダ油 オリーブ油 ごま	872	37.0	29.3
5 (火)	麦ご飯 中華スープ	豚肉の青椒肉絲 蒸しシュウマイ ひじきと胡瓜のさっぱり和え	○	豚肉 シュウマイ	牛乳 ひじき	ピーマン・人参 赤ピーマン 青梗菜	玉葱・胡瓜 筍	米・押し麦 とうもろこし	サラダ油 オスターソース ごま・ごま油	816	34.8	21.9
6 (水)	麦ご飯 味噌汁	いわしのかば焼き 筍の卵とじ もやしとがらのポン酢かけ	○	鰯 卵・みそ 油揚げ	牛乳 いりこ	人参 かいわれ	グリーン・フ 筍・玉ねぎ もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油	838	36.4	28.2
7 (木)	山菜ご飯 若竹汁	牛肉と白菜のすき焼き 大根のそぼろ煮 インゲンのじゃこ和え	○	牛肉 油揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 チリメン わかめ	人参 インゲン	山菜・筍 玉葱・白菜 深ねぎ 大根	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリーンピース でんぷん	サラダ油	853	41.9	29.4
8 (金)	麦ご飯 澄まし汁	豆腐野菜ハンバーグ 切干大根の炒煮 南瓜のサラダ オレンジゼリー	○	豆腐 鶏肉 卵 練り製品	牛乳	人参 インゲン 南瓜 かいわれ	玉葱・胡瓜 グリーン・フ 大根・オレンジ えのき	米・押し麦 でんぷん・砂糖 ゼラチン	マヨネーズ	913	30.6	20.5
11 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキン南蛮 蓮根の炒め煮 胡瓜とわかめの酢の物	○	鶏肉 卵 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参	玉葱・胡瓜 レモン・白菜 グリーン・フ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根	サラダ油 マヨネーズ ごま	955	40.6	40.4
12 (火)	麦ご飯 澄まし汁	豚キムチ 金平大根 ポテトサラダ	○	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ニラ・ねぎ インゲン	玉葱・白菜 もやし 生姜・大根	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	ごま油 ごま マヨネーズ	912	39.8	28.8
13 (水)	麦ご飯 味噌汁	鯖の照り焼き ごぼうと牛肉のしくれ煮 ほうれん草とえのきの和え物 黒ごまプリン	○	鯖 牛肉 みそ	牛乳 いりこ 生クリーム	ほうれん草 人参 ねぎ	グリーン・フ 牛蒡・キャベツ 生姜・えのき	米・押し麦 ゼラチン	サラダ油 ごま	911	37.9	24.4
14 (木)	ゆかりご 飯 澄まし汁	串ヒレカツ 切干大根と角天の炒煮 春雨の酢物	○	豚肉 卵	牛乳 昆布	大葉・人参 ピーマン かいわれ	グリーン・フ 胡瓜・玉葱 きくらげ	米・押し麦 パン粉・薄力粉 麩	サラダ油 ソース ごま油	976	39.6	24.2
15 (金)	麦ご飯 味噌汁	鶏のから揚げ 金平ごぼう インディアンサラダ	○	鶏肉 卵 ツナ みそ	牛乳 わかめ いりこ	キヌサヤ 人参 ねぎ	胡瓜・しめじ 生姜・にんにく グリーン・フ 牛蒡	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻 とうもろこし	サラダ油 ごま マヨネーズ	889	40.2	42.0
18 (月)	麦ご飯 味噌汁	豚肉のポテトマヨ焼き ひじきの五目煮 ほうれん草のお浸し	○	豚肉 卵・油あげ 練り製品	牛乳・いりこ ひじき わかめ	ほうれん草 人参 ねぎ	玉葱・白菜 グリーン・フ 筍	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 薄力粉	サラダ油 マヨネーズ	996	36.8	38.6
19 (火)	麦ご飯 ワンタン スープ	麻婆豆腐 サッポロポテト 春雨サラダ	○	豚肉 ワンタン	牛乳	ねぎ 人参 青梗菜	玉葱・胡瓜 筍 生姜・にんにく きくらげ	米・押し麦 春雨 とうもろこし じゃがいも	サラダ油 ごま ドレッシング	922	29.0	31.9
20 (水)	麦ご飯 味噌汁	彩りあじ南蛮 大根の味噌炒め オクラのなめ茸和え	○	鰯 みそ	牛乳 いりこ	ピーマン・人参 インゲン オクラ・ねぎ	グリーン・フ 玉葱・大根 しめじ・えのき	米・押し麦 でんぷん・砂糖	サラダ油	848	33.1	20.4
21 (木)	かしわ 麦ご飯 味噌汁	牛肉のザッパチ 初め 厚揚げと小松菜の煮物 紅白ナス	○	鶏肉 牛肉・みそ 厚揚げ	牛乳 いりこ	人参 小松菜 ねぎ	牛蒡・大根 しいたけ 玉葱・もやし	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	サラダ油 ザッパチ 初め	1,008	39.5	34.4
22 (金)	麦ご飯 赤だし汁	とんかつ 根菜煮 白菜の柚子香和え オレンジジュース	○	豚肉 卵 豆腐 赤だしみそ	牛乳 昆布 いりこ	人参	グリーン・フ 筍・ゆず 牛蒡・大根	米・押し麦 でんぷん・砂糖 パン粉・薄力粉 蓮根・里芋	サラダ油 ごま トンカツソース	962	35.1	31.0
25 (月)	麦ご飯 澄まし汁	牛肉と厚揚げのかき油炒め しらたきの炒り煮 いもいもサラダ	○	牛肉 厚揚げ	牛乳	ピーマン・人参 南瓜	玉葱・胡瓜 きくらげ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 じゃがいも	サラダ油 オスターソース マヨネーズ	958	36.5	35.4
28 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	カレーライス ほうれん草とパコソテー 海藻サラダ	○	豚肉 ベーコン	牛乳	ほうれん草 人参	玉葱・キャベツ 生姜・にんにく 水菜・大根	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 とうもろこし	サラダ油 ドレッシング	982	32.7	26.4
29 (金)	麦ご飯 味噌汁	豚肉の竜田天ぷら 小松菜と揚げの煮浸し 蓮根の梅ドレサラダ リンゴゼリー	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ いりこ	小松菜 人参 かいわれ ねぎ	グリーン・フ えのき 生姜	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蓮根 とうもろこし	サラダ油 ソース ドレッシング	914	33.7	27.3

栄養価平均値	917	35.9	29.5
食事摂取基準/3(めやす) ※12~14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5