

6月予定献立表



※マヨネーズに卵はふくまれていません
 ※ハム・ベーコンには乳・卵がふくまれていますが
 ※都合により献立を変更する場合があります

エネルギー(kcal)
 たんぱく質(g)
 脂質(g)
 炭水化物(g)
 ナトリウム(mg)
 カルシウム(mg)

中学校	献立名	主にかからぬ組織をつくる食品 【たんぱく質・無糖質】	主にエネルギーになる食品 【炭水化物・脂質】	主にかからぬ磷子を与える食品 【ビタミン・食物せんい】	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) NaCl(mg) Ca(mg)
1日	ごはん 豚肉のみそ焼き 小松菜のごま和え 野菜のすまし汁	ぶた肉 みそ ささみ水煮 油あげ	志賀町産コシヒカリ さとう ねりごま いりごま さとう	しょうが こまつな にんじん もやし だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	E 784 P 30.8 F 28.0 NaCl 2.7 Ca 346
2日	ごはん いりこフライ(2個) 切り干し大根の彩りあえ 肉豆腐	いりこフライ(イワシ・タイワン・大根・ササゲ・コシヒカリ・大豆・大豆油・砂糖・醤油・みそ・しょうが・ごま油) こんぶ ハム きゅう肉 とうふ	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう ごま油 サラダ油 さとう	切干だいこん キャベツ きゅうり 眞ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こんにゃく	E 747 P 30.6 F 20.0 NaCl 3.0 Ca 500
3日	わかめごはん お豆とかぼちゃのコロッケ 干草あえ 豚肉と野菜のすまし汁	わかめ 油あげ ぶた肉	志賀町産コシヒカリ 大豆油 スパゲッティ さとう ごま油	かぼちゃコロッケ(かぼちゃ・卵・小麦粉・砂糖・醤油・みそ・しょうが・ごま油) きゅうり にんじん ほうれん草 たまねぎ えのきたけ ごぼう にんじん みつば	E 820 P 25.4 F 24.9 NaCl 3.1 Ca 309
4日	ごはん かみかみチキンごぼう ブロッコリーの彩りあえ みょうがのみそ汁 さくらんぼ(2個)	とり肉 チーズ とうふ 油あげ みそ	志賀町産コシヒカリ かたくり粉 大豆油 さとう ごま さとう サラダ油	ごぼう ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし たまねぎ えのきたけ みょうが さくらんぼ	E 810 P 29.8 F 26.4 NaCl 2.2 Ca 365
5日	ハヤシライス(もち麦ごはん) (ハヤシルウ) オムレツ フレンチサラダ あじさいゼリー	きゅう肉 オムレツ(卵・小麦粉・醤油・みそ・しょうが・ごま油)	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 大豆油 サラダ油 さとう ハヤシルウ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	E 972 P 31.5 F 30.3 NaCl 4.7 Ca 416
8日	ごはん 味付けのり さけの塩焼き 豚しゃぶサラダ じゃがいものみそ汁	のり さけ ぶた肉 油あげ みそ	志賀町産コシヒカリ さとう ねりごま いりごま じゃがいも	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん しょうが たまねぎ しめじ にんじん ねぎ	E 775 P 35.0 F 24.2 NaCl 2.9 Ca 304
9日	ごはん 春巻き チャプチェ 白菜と青梗菜のスープ	春巻き(鶏肉・キャベツ・人参・小麦粉・醤油・みそ・しょうが・ごま油) ひき肉	志賀町産コシヒカリ 大豆油 はるさめ さとう ごま油	にんじん ピーマン たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ ねぎ しめじ	E 796 P 19.4 F 26.6 NaCl 2.6 Ca 279
10日	ごはん いわしのみぞれ煮 青菜とさつま揚げの和え物 いもっこ汁	いわしのみぞれ煮(いわし・味噌・醤油・みそ・しょうが・ごま油) さつま揚げ とり肉 あつあげ みそ	志賀町産コシヒカリ さとう	こまつな キャベツ にんじん さといも こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ	E 749 P 27.1 F 21.3 NaCl 2.8 Ca 462
11日	梅ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の和えもの けんちん汁	とり肉 油あげ 油あげ とうふ ぶた肉	志賀町産コシヒカリ 乾燥梅 さとう	ほうれん草 にんじん もやし にんじん だいこん ねぎ ぶなしめじ	E 822 P 41.6 F 27.5 NaCl 3.8 Ca 392
12日	ブレンパン チーズはんぺんフライ マゼドアンサラダ 野菜のコンソメスープ クレープ	チーズはんぺんフライ(はんぺん・チーズ・卵・小麦粉・醤油・みそ・しょうが・ごま油) とり肉	ブレンパン(小麦粉・卵・砂糖・醤油・みそ・しょうが・ごま油) 大豆油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ カスタード風クレープ(小麦粉・卵・砂糖・醤油・みそ・しょうが・ごま油)	にんじん ブロッコリー とうもろこし にんじん にんにく たまねぎ えのきたけ はくさい	E 726 P 24.2 F 36.0 NaCl 2.6 Ca 302
15日	ごはん チンジャオロース キャベツの中華和え 餃子のスープ	ぶた肉 ハム 水餃子(小麦粉・鶏肉・キャベツ・人参・小麦粉・醤油・みそ・しょうが・ごま油)	志賀町産コシヒカリ サラダ油 さとう かたくり粉 ごま油 さとう ごま油 いりごま	ピーマン 眞ピーマンにんじん だいたいのこ 干ししいたけ にんにくしょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ しょうが	E 766 P 26.2 F 20.8 NaCl 2.8 Ca 355
16日	ごはん さばの生妻煮 ほうれん草のおかか和え 炊き合わせ	さばのしょうが煮(さば・しょうが・醤油・みそ・しょうが) かつお節 がんとどき(鶏肉・キャベツ・人参・小麦粉・醤油・みそ・しょうが・ごま油) とり肉 こんぶ	志賀町産コシヒカリ さとう じゃがいも さとう	もやし にんじん ほうれん草 にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ	E 862 P 37.1 F 26.2 NaCl 2.8 Ca 321
17日	五目ごはん 豆腐ハンバーグ いんげんのごまみそ和え おつゆ麩のみそ汁	油あげ とり肉 とうふハンバーグ(豆腐・小麦粉・卵・醤油・みそ・しょうが・ごま油) かまぼこ(小麦粉・鶏肉・キャベツ・人参・小麦粉・醤油・みそ・しょうが・ごま油) 白みそ わかめ みそ	志賀町産コシヒカリ さとう さとう かたくり粉 さとう すりごま ふ	ごぼう にんじん えだまめ いんげん キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	E 699 P 27.5 F 17.6 NaCl 3.9 Ca 394
18日	ごはん ふくらぎのケチャップがらめ きゅうりとかまぼこの酢の物 大根と豚肉のみそ汁	ふくらぎ みそ かまぼこ(小麦粉・鶏肉・キャベツ・人参・小麦粉・醤油・みそ・しょうが・ごま油) ぶた肉 みそ	志賀町産コシヒカリ かたくり粉 大豆油 さとう さとう	しょうが きゅうり もやし にんじん しょうが だいこん たまねぎ ねぎ こんにゃく	E 831 P 30.5 F 27.7 NaCl 3.0 Ca 283
19日	カレーライス(もち麦ごはん) (ポークカレー) ブロッコリーサラダ レモンヨーグルト	ぶた肉 チーズ ツナ レモンヨーグルト	志賀町産コシヒカリ 志賀町産もち麦 じゃがいも サラダ油 カレールウ【乳・パナ・ごまペースト】 さとう サラダ油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ブルーン ブロッコリー キャベツ きゅうり	E 916 P 31.6 F 27.6 NaCl 3.4 Ca 557
22日	ごはん メンチカツ ごぼうサラダ 玉ねぎのみそ汁	メンチカツ(鶏肉・キャベツ・人参・小麦粉・醤油・みそ・しょうが・ごま油) ぶた肉 みそ	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう すりごま エッグケアマヨネーズ じゃがいも	ごぼう とうもろこし きゅうり にんじん 玉ねぎ ぶなしめじ にんじん ねぎ	E 848 P 25.6 F 29.8 NaCl 2.9 Ca 288
23日	ごはん しゅうまい(小2中3個) 回鍋肉 豆腐スープ	ポークしゅうまい(豚肉・小麦粉・卵・醤油・みそ・しょうが・ごま油) 豚肉 とうふ	志賀町産コシヒカリ サラダ油 さとう ごま油 サラダ油 ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ はくさい にんにく	E 789 P 31.4 F 24.0 NaCl 2.4 Ca 327
24日	チキンライス たらのサクサクフライ ほうれん草のサラダ もやしとベーコンのスープ	とり肉 たらのサクサクフライ(たら・小麦粉・卵・醤油・みそ・しょうが・ごま油) ベーコン	志賀町産コシヒカリ パター さとう 大豆油 エッグケアマヨネーズ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム トマトペースト ほうれん草 にんじん ブロッコリー とうもろこし もやし こまつな にんじん たまねぎ	E 820 P 32.9 F 28.4 NaCl 3.7 Ca 328
25日	ごはん きびなごフライ 青菜のおひたし じゃがいもそぼろ煮	きびなごフライ(きびなご・小麦粉・卵・醤油・みそ・しょうが・ごま油) ハム とり肉 ぶた肉	志賀町産コシヒカリ 大豆油 さとう じゃがいも サラダ油 さとう かたくり粉	にんじん もやし こまつな こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん	E 761 P 26.6 F 19.4 NaCl 2.1 Ca 372
26日	メロンパントースト ひじきのマリネサラダ スープカレー オレンジ(1/6個)	牛乳 ひじきつくた煮 とり肉	食パン ホットケーキミックス【乳】 パター さとう サラダ油 じゃがいも パター カレールウ【乳・パナ・ごまペースト】	こまつな きゅうり キャベツ にんじん にんじん たまねぎ ほうれん草 フロッコリー にんにく しょうが トマト オレンジ	E 646 P 25.3 F 20.4 NaCl 1.8 Ca 344
29日	ごはん 赤魚の香味焼き 野菜の昆布あえ 親子煮	赤魚 かまぼこ(小麦粉・鶏肉・キャベツ・人参・小麦粉・醤油・みそ・しょうが・ごま油) 塩こんぶ とり肉 たまご	志賀町産コシヒカリ さとう ごま油 ごま油 じゃがいも さとう	にんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく	E 751 P 38.5 F 17.7 NaCl 3.4 Ca 309
30日	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ 五目中華スープ	とり肉 わかめ のり とうふ たまご	志賀町産コシヒカリ かたくり粉 大豆油 さとう いりごま さとう ごま油 いりごま かたくり粉	にんにく キャベツ こまつな きゅうり にんじん たけのこ しめじ とうもろこし たまねぎ ねぎ	E 797 P 32.8 F 24.0 NaCl 2.3 Ca 331