



給食献立表 6月



坂町立坂中学校



日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日 曜	献立名	赤 血や骨・肉になる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
1 月	小型チーズパン 牛乳 汁ビーフン カレーそら豆	牛乳 豚肉 そらまめ	たまねぎ にんじん もやし きくらげ 葉ねぎ	チーズパン ビーフン 油 かたくり粉	767 27.2 29.1	16 火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 もやしの酢の物	牛乳 豚ひき肉 生揚げ さつま揚げ ツナ わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし	米 じゃがいも しらたき さとう 白いりごま	715 27.8 19.6
2 火	(ごはん) 牛乳 他人井 荻わかめの梅和え	牛乳 豚肉 卵 くきわかめ 鶏ささみフレーク	たまねぎ にんじん 葉ねぎ キャベツ もやし ホールコーン缶 カリカリ梅	米 かたくり粉 さとう 白いりごま	699 333.3 15.8	17 水	小型黒糖パン 牛乳 塩焼きそば レモンゼリーのフルーツ和え 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 さつま揚げ チーズ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ にんにく 葉ねぎ ナタデココ 黄桃缶 パインアップル缶 レモンゼリー	黒糖パン 焼きそば麺 ごま油	783 27.2 23.0
3 水	ごはん 牛乳 ピビンパ わかめスープ	牛乳 牛肉 炒り卵 わかめ	ぜんまい もやし こまつな にんじん はくさいキムチ たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ しょうが にんにく	米 さとう ごま油 白いりごま	679 28.3 19.7	18 木	(ごはん) 牛乳 豚ニラ井 しめじのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 木綿豆腐 中みそ	たまねぎ にんじん にら ぶなしめじ しょうが にんにく	米 油 かたくり粉 ごま油	711 33.7 22.6
4 木	(しょうゆごはん) 牛乳 ひじきごはん いわしの梅煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき 木綿豆腐 かまぼこ いわしの梅煮	ごぼう たけのこ にんじん だいこん えのきたけ 葉ねぎ	米 さとう ごま油 白いりごま	660 31.4 20.1	19 金	(ごはん) 牛乳 もぶりごはん 厚焼き卵 かぼちゃのほうとう	牛乳 ちりめん ちくわ 鶏肉 油揚げ 厚焼き卵 中みそ 白みそ	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん かぼちゃ 葉ねぎ ぶなしめじ	米 こんにゃく さとう 油 ほうとう	708 32.4 17.5
5 金	リッチパン 牛乳 チキンビーンズ かみかみサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめん 焼き豚	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし こまつな にんにく ホールコーン缶	リッチパン 油 じゃがいも さとう 白いりごま	750 30.9 28.4	22 月	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが 海藻サラダ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ 海藻ミックス	たまねぎ にんじん はくさいキムチ 葉ねぎ もやし きゅうり	米 じゃがいも しらたき 油 さとう ごま油	811 35.1 30.2
8 月	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 ごぼうのきんぴら	牛乳 鶏肉 生揚げ 豚肉 さつま揚げ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ぶなしめじ ごぼう 干しいたけ さやいんげん	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 こんにゃく 白いりごま	728 31.7 20.2	23 火	わかめごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 具だくさんみそ汁	牛乳 わかめ さば 木綿豆腐 油揚げ 中みそ 白みそ	えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ にんじん だいこん にんにく しょうが	米 さとう 薄力粉 かたくり粉 油	691 24.8 18.3
9 火	ごはん 牛乳 あじの味噌焼き もずくのすまし汁 ソーダゼリー	牛乳 あじ 中みそ もずく 木綿豆腐	たまねぎ えのきたけ にんじん 葉ねぎ しょうが	米 さとう ソーダゼリー	679 31 14.4	24 水	期末テスト				
10 水	小型バターパン 牛乳 スパゲティミートソース カルちゃんサラダ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ ちりめん ひじき	にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 チンゲンサイ キャベツ にんにく	バターパン スパゲティ さとう 白いりごま 油	740 28.2 28.6	25 木	給食はおやすみです				
11 木	ごはん 牛乳 ホイコーロー ハムともやしのナムル	牛乳 豚肉 赤みそ チキンハム	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン ぶなしめじ もやし きゅうり しょうが にんにく	米 はるさめ 油 さとう 白いりごま ごま油	696 25.9 19.8	26 金	ツイストパン ジョア (マスカット) カレーうどん 小松菜ともやしのツナ和え	ジョア 豚肉 油揚げ ツナ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ こまつな もやし	ツイストパン うどん 油 さとう 白すりごま	789 28.4 31.4
12 金	パンパン 牛乳 チキンチキンごぼう マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	ごぼう えだまめ たまねぎ にんじん ぶなしめじ チンゲンサイ	パンパン かたくり粉 油 さとう マカロニ	732 34.6 25.5	29 月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ もずくとえのきたけのスープ	牛乳 鶏肉 もずく	にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 かたくり粉 米粉 油 はるさめ 白いりごま ごま油	688 29.1 19
15 月	(背割りビッグロール) 牛乳 セルフホットドッグ ふわふわ卵スープ	牛乳 ベーコン ウインナーソーセージ 卵	キャベツ にんじん 青ピーマン たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	ビッグロール パン粉 かたくり粉	747 30 35.4	30 火	ごはん 牛乳 四川豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 チキンハム 錦糸卵	たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ にら もやし こまつな にんにく しょうが	米 油 さとう ごま油 かたくり粉 白いりごま	756 32.9 24.4

歯と口の健康週間

* 物資の都合により献立を変更することがあります。 * 6月24日(水)、25日(木)は、給食はありません。