



6月 献立表



令和4年

金山中学校

日曜日	献立名	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 エネルギーになる		栄養価	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		肉・魚・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・砂糖	種実類・油脂類	脂質 g	食塩相当量 g
1 水	麦ご飯 牛乳 ささみのマヨ焼き ブロッコリーサラダ クリームスープ	ささみ ベーコン	牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん いんげん	キャベツ しめじ とうもろこし たまねぎ	米 麦 じゃがいも パン粉 砂糖	マヨネーズ バター 油	876	34.7
								30.5	2.3
2 木	麦ご飯 牛乳 豚豚 三色和え テンゲン菜スープ	豚肉 うずらたまご かつおぶし	牛乳	にんじん ビーマン ほうれんそう こまつな	しょうが たけのこ しいたけ キャベツ しめじ しいたけ	米 麦 片栗粉 砂糖	油	782	29.5
								21.7	2.1
3 金	豚丼 牛乳 大根ときゅうりの梅肉和え ほうれん草のみそ汁	豚肉 油あげ かつおぶし みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ ごぼう だいこん きゅうり 梅	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖	油	770	31.8
								19.8	2.7
6 月	《歯と口の健康週間献立》 麦ご飯 牛乳 いかの香味焼き ごまあえ あさりのみそ汁 レモンゼリー(ナタデココ入り)	いか 油揚げ 木綿豆腐 みそ あさり	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが ねぎ にんにく もやし ナタデココ	米 麦 さとう ゼリー	ごま	729	36.6
								15.2	3.4
7 火	麦ご飯 手作りぎょうざ 中華和え わかめスープ かむふりかけ	豚ひき肉 ツナ ふりかけ	牛乳 わかめ ひじき	にら こまつな にんじん	キャベツ ねぎ もやし だいこん えのき	米 麦 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	油 ごま油	810	26.8
								26.6	2.1
8 水	塩野菜ラーメン 牛乳 きゅうりの酢の物 まつろくろすけ	豚肉 なんと きなこ	牛乳 わかめ	にんじん にら	メンマ たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし もやし	中華麺 砂糖 白玉だんご	油 ごま	796	31.7
								20.7	4.0
9 木	 全会津中体連総合大会 1日目								
10 金	麦ご飯 牛乳 キムタク納豆 チーズ入りサラダ 凍み豆腐のうま煮	納豆 豚肉 凍み豆腐	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	たくあん 白菜キムチ キャベツ たまねぎ いんげん しいたけ とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがも しらたき	油	813	34.8
								22.5	2.4
13 月	ポークカレーライス 牛乳 ほうれん草のわさびあえ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース もやし	米 麦 じゃがいも	油	880	29.4
								24.4	3.4
14 火	 全会津中体連総合大会 2日目								
15 水	全会津中体連総合大会 3日目 								
16 木	麦ご飯 ブロッコリーオムレツ フレンチサラダ ミネストローネ	たまご ウインナー ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	だいこん キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし	米 麦 じゃがいも	ドレッシング	819	31.1
								27.7	2.6
17 金	麦ご飯 カツオの蒲焼き ほうれん草の磯和え けんちん汁	かつお 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし だいこん しいたけ	米 麦 片栗粉 さといも 砂糖 こんにやく	油	757	34.4
								20.4	2.9
20 月	麦ご飯 牛乳 赤かぼちゃコロッケ おかか和え さつまいものみそ汁	豚ひき肉 かつおぶし 油揚げ たまご	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	たまねぎ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 さつまいも こんにやく	油 バター	871	29.0
								19.1	1.9
21 火	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ポパイサラダ かきたま汁	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ えのき	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油	846	39.4
								26.9	2.7
22 水	ミートソースパゲッティ 牛乳 カントリーサラダ 青うめゼリー	豚ひき肉 大豆	牛乳 粉チーズ	トマト	たまねぎ だいこん マッシュルーム セロリ キャベツ きゅうり レモン果汁	スパゲティ 砂糖 ゼリー	油 バター	822	32.9
								24.5	3.4
23 木	麦ご飯 牛乳 鶏肉のトマト煮 野菜サラダ コンソメスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 バター	870	31.2
								26.6	2.5
24 金	麦ご飯 牛乳 アジフライ 春雨サラダ 小松菜のみそ汁	アジフライ ハム 木綿豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん	きゅうり ねぎ	米 麦 はるさめ 砂糖	油	799	30.1
								21.8	2.1
27 月	麦ご飯 牛乳 鶏肉のごま酢あげ だいこんの浅漬け すまし汁 さくらんぼ	鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん きゅうり たまねぎ えのき さくらんぼ	米 麦 片栗粉 砂糖 豆麩	油 ごま	802	30.9
								27.8	2.6
28 火	麦ご飯 牛乳 照り焼きチキン 白菜サラダ クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳	にんじん	はくさい きゅうり とうもろこし しめじ たまねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	852	33.5
								29.6	2.3
29 水	麦ご飯 牛乳 いわしの南蛮漬け キャベツのサラダ しめじのみそ汁	いわし 木綿豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖	油 ごま	784	32.1
								24.0	2.1
30 木	ナシゴレン 目玉焼き 牛乳 野菜サラダ わかめスープ	たまご 豚ひき肉 えび 木綿豆腐	牛乳 わかめ	ビーマン 赤ビーマン にんじん	たまねぎ キャベツ 黄ビーマン きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖	油	786	32.4
								25.5	3.3

※食材等の都合により献立が変更になる場合があります。