



6月献立表



中野中学校
平成29年6月

日	曜日	献立名			食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	木	じゃこ入りチャーハン		しゅうまい きゅうりと春雨のピリ辛 チンゲンサイとしめじのスープ	ちりめんじゃこ 卵 なたと 牛乳 豚挽き肉 鶏肉	米 大麦 油 でん粉 しゅうまいの皮 はるさめ 砂糖 ごま油	ねぎ 生姜 椎茸 筍 玉ねぎ きゅうり 人参 しめじ チンゲンサイ	831	33.4	26.5
2	金	二色サンド		じゃが芋のオランダ煮 ツナ入り野菜	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ まぐろ(油漬)	食パン ジャム 黒砂糖パン マーガリン 油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり りんご	756	26.2	32.0
6	火	梅若ご飯		ししゃもの磯辺揚げ いんげんと豚肉の炒め物 味噌汁	わかめ 牛乳 ししゃも 卵 青のり 豚肉 だし煮干 油揚げ 味噌	米 大麦 小麦粉 油 じゃがいも	梅漬け さやいんげん 人参 大根 ごぼう ねぎ ほうれん草	811	29.6	29.1
7	水	ご飯		ピーマンの肉詰め焼き 野菜のごま和え かきたま汁	牛乳 豚挽き肉 卵 チーズ だし削り節 豆腐	米 油 パン粉 ごま 砂糖 でん粉	ピーマン 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ もやし ねぎ 小松菜	833	34.5	29.8
8	木	黒砂糖コッペパン		ポテトグラタン そら豆の塩茹で 野菜スープ	牛乳 鶏肉 海老 生クリーム チーズ	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ そら豆 セロリー キャベツ 人参 小松菜	782	31.1	30.5
9	金	かやくご飯		いかのから揚げ野菜あんかけ 昆布豆 味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 いか だし削り節 大豆 昆布 味噌	米 砂糖 こんにやく でん粉 油	椎茸 人参 グリンピース(冷凍) 玉ねぎ 筍 もやし えのきたけ 大根 小松菜	783	34.0	23.7
12	月	ご飯		鯛の生姜煮 茹で野菜 こんにやくのピリ辛炒め 具沢山すまし汁	牛乳 いわし だし削り節 豆腐 蒸しかまぼこ わかめ	米 砂糖 油 ごま油 こんにやく	生姜 ねぎ もやし 人参 きゅうり コーン缶 筍 えのきたけ ほうれん草	738	30.6	22.1
13	火	スパ・ミートソース		バイクドチーズポテト フルーツ入り茹で野菜	豚挽き肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ 油 バター じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー トマト缶 トマトペースト トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり みかん(缶)	803	29.9	30.0
16	金	ご飯		ニラ入り麻婆豆腐 もやしの中華サラダ 甘夏みかん	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 にら ねぎ もやし きゅうり 甘夏みかん	779	32.6	26.0
19	月	焼きうどん		焼きおにぎり じゃこ入り大根サラダ ジュシーフルーツ	豚肉 かつお節 牛乳 味噌 ちりめんじゃこ わかめ	油 うどん 米 砂糖 ごま ごま油	人参 玉ねぎ もやし キャベツ 椎茸 さやえんどう 大根 きゅうり ジュシーフルーツ	831	28.8	24.0
20	火	チャンポン		マラーカオ 中華サラダ	豚肉 いか なたと うずら卵 牛乳 エバミルク 卵	中華めん 油 ごま油 小麦粉 でん粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ にら 大根 きゅうり	860	30.4	28.2
21	水	新生姜ご飯		魚の麦みそ焼き 野菜のおかか和え けんちん汁	だし昆布 牛乳 鮭 味噌 かつお節 だし削り節 油揚げ 豆腐	米 大麦 砂糖 ごま ごま油 こんにやく じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ	768	36.3	25.5
22	木	ミルクパン		タンドリーチキン じゃが芋とコーンバター マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	ミルクパン バター じゃがいも 油 マカロニ	玉ねぎ にんにく 生姜 トマトペースト コーン缶 人参 キャベツ しめじ 小松菜	768	36.3	21.2
23	金	ご飯		アジフライ わかめ入り茹で野菜 ミニトマト 味噌汁	牛乳 あじ 卵 わかめ だし削り節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖 じゃがいも	人参 もやし きゅうり ミニトマト キャベツ 大根	841	33.6	25.5
26	月	ご飯		豚肉の生姜焼き お浸し 中華風卵スープ	牛乳 豚肉 かつお節 だし削り節 鶏肉 豆腐 わかめ 卵	米 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 もやし 人参 小松菜 筍 ねぎ チンゲンサイ	735	35.9	25.7
27	火	高菜スパゲッティ		ポン・デ・ケーキ シーフード茹で野菜	鶏肉 しらす干し わかめ 牛乳 チーズ いか 海老	スパゲッティ 油 ごま ごま油 じゃがいも 小麦 粉 でん粉 砂糖	人参 しめじ 高菜漬 枝豆(冷凍) にんにく レモン キャベツ きゅうり	766	33.1	22.7
28	水	ご飯		生揚げの中華煮 チンゲンサイのお浸し りんごゼリー	牛乳 生揚げ 豚肉 海老 かつお節 アガー	米 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく とうがらし 生姜 筍 人参 椎茸 キャベツ ねぎ さやえんどう チンゲンサイ りんご	841	33.0	27.7
29	木	ツナカレーピラフ		魚のバーベキューソース 豆と野菜のマリネ 野菜スープ	まぐろ 牛乳 メルルーサ 大豆 豆腐	米 バター 油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース(冷凍) りんご レモン 枝豆(冷凍) ごぼう きゅうり ピーマン 小松菜	757	36.4	27.7
30	金	バジルトースト		ハンガリアシチュー ビーンズサラダ メロン	牛乳 豚肉 チーズ ひよこまめ	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマトジュース パセリ キャベツ きゅうり 枝豆(冷凍) メロン	755	26.9	34.8

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取	791	32	27.0	396	129	3	3.9	286	0.48	0.61	41	3.6	5.5
1食当たり基準	820	30	25.1	450	140	4	3	300	0.5	0.6	35	3	6.5



6月1日から19日まで、残食率調査を行います！
自分の食べるべき量をしっかり把握して、良く噛んで食べましょう。

