



令和2年度 6月献立表

伊豆の国市立
菫山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものとなる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものとなる食品		<黄> おもにエネルギーのもととなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1	月	麦ご飯					精白米 麦		824kcal 29.3g 25.4%	
		ポークカレー	豚肉	チーズ(加熱) ヨーグルト(加熱)	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参	じゃがいも	油			
		ツナサラダ	マグロフレーク		きゃべつ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		レモンゼリー			レモン果汁	砂糖 水あめ				
2	火	お赤飯	小豆				精白米 もち米	ごま	846kcal 36.2g 29.8%	
		さばの利休焼き	さば			砂糖	ごま			
		野菜炒め	ベーコン		人参 とうもろこし きゃべつ 小松菜		油			
		もやしと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		もやし チンゲン菜 根深ねぎ					
3	水	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	805kcal 36.7g 39.0%	
		鶏肉のブレゼ	鶏肉	生クリーム(加熱)	玉ねぎ にんにく マッシュルーム パセリ	小麦粉 砂糖	バター			
		枝豆サラダ			枝豆 もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま			
		コンソメスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 小松菜	じゃがいも	油			
4	木	麦ご飯					精白米 麦		800kcal 30.5g 27.0%	
		ビビンバ	豚肉 卵		にんにく ぜんまい ほうれん草 人参 もやし	砂糖	ごま ごま油			
		もずくスープ	豆腐 卵	もずく	えのき 根深ねぎ チンゲン菜					
		ミニトマト			ミニトマト					
		ぶどうゼリー			ぶどう果汁	グラニュー糖				
5	金	麦ご飯					精白米 麦		819kcal 36.7g 28.2%	
		魚ときのこのホイル焼き	ホキ		玉ねぎ しいたけ しめじ えのき		バター			
		フレンチポテト				じゃがいも	油			
		型抜きチーズ		チーズ						
8	月	豚汁	豚肉 みそ		大根 人参 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ			油	800kcal 34.8g 23.3%	歯と口の健康週間
		黒米ご飯				精白米 黒米				
		いかフライレモンソースがけ	いか 卵		レモン果汁	小麦粉 パン粉 砂糖	油			
		元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	人参 きゃべつ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
9	火	駿河汁	いわしボール みそ 豆腐		人参 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも		822kcal 38.6g 30.1%		
		たこ飯	たこ 油揚げ		人参 ごぼう	精白米 麦				
		鶏肉の香り焼き	鶏肉 みそ	あおのり	しょうが		マヨネーズ(卵不使用)			
		チンゲン菜とじゃがいもの ごま風味和え	ハム		とうもろこし チンゲン菜	じゃがいも 砂糖	油 ごま			
10	水	花麩入りすまし汁	花麩 豆腐		人参 えのき 小松菜			823kcal 33.5g 39.4%		
		ヨーグルト(鉄分強化)		乳製品 寒天	ブルーベリー果汁	砂糖				
		食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング			
		ブルーベリージャム			ブルーベリー	砂糖 水あめ				
		マカロニグラタン	鶏肉	牛乳(加熱) 生クリーム(加熱) チーズ(加熱)	玉ねぎ グリンピース	マカロニ パン粉 小麦粉	油 バター			
11	木	海草サラダ	ハム	海草ミックス	きゅうり 小松菜	砂糖	ごま油	824kcal 32.1g 31.3%		
		ポテトスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ とうもろこし チンゲン菜	じゃがいも	油			
		麦ご飯				精白米 麦				
		ホイコーロー	豚肉		しょうが にんにく きゃべつ 根深ねぎ ピーマン	片栗粉 砂糖	油			
12	金	小松菜のナムル	ハム		もやし 人参 小松菜 にんにく	砂糖	ごま ごま油	805kcal 32.9g 23.7%		
		とうもろこしのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	片栗粉	油			
		麦ご飯				精白米 麦				
		さばのみそ煮	さば みそ		しょうが	砂糖				
15	月	野菜のごましょうゆ和え	ハム		きゃべつ 小松菜 人参		ごま油	817kcal 38.0g 40.2%		
		白玉団子のすまし汁			ごぼう えのき チンゲン菜	白玉団子				
		うどん				小麦粉				
		肉うどんつけ汁	豚肉 油揚げ		干しいたけ 人参 根深ねぎ チンゲン菜					
		ホキフライ	ホキ 卵			小麦粉 パン粉	油			
		タルタルソース	卵		ピクルス	砂糖	油			
小松菜のごま和え			小松菜 きゃべつ 人参	砂糖	ごま					
県内産みかんタルト	卵	乳製品 牛乳	みかん果汁	小麦粉 水あめ 砂糖 米粉	マーガリン 油					

献立表は、裏面に続きます

16	火	麦ご飯				精白米 麦		809kcal 27.9g 27.7%	↑ ふ る さ と 給 食 週 間 15 日 ↓
		麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいたけ 人参	片栗粉	油 ごま油		
		シルバーサラダ	ハム		きゅうり 人参 きゃべつ	はるさめ	マヨネーズ(卵不使用)		
		冷凍パイナップル			パイナップル	砂糖			
17	水	はちみつレモントースト		脱脂粉乳	レモン果汁	小麦粉 はちみつ グラニュー糖 砂糖	ショートニング バター	803kcal 31.3g 34.4%	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ(加熱)	玉ねぎ 人参 トマトピューレ	じゃがいも 砂糖	油		
		野菜のカレーソテー	ベーコン		人参 きゃべつ とうもろこし 小松菜		油		
		アーモンドフィッシュ		小魚		砂糖	アーモンド ごま		
		ナタデココ入り フルーツヨーグルト		ヨーグルト	みかん(缶詰) パイナップル(缶詰) ナタデココ(缶詰)	砂糖			
18	木	メキシカンライス	ウインナー		にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン パプリカ	精白米	バター	818kcal 31.8g 33.2%	
		鶏肉のマスタードソースがけ	鶏肉		玉ねぎ	小麦粉	油		
		きゃべつのサラダ	ハム		きゃべつ きゅうり	砂糖	油		
		ミネストローネ	ベーコン		にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ	マカロニ じゃがいも	バター		
19	金	麦ご飯				精白米 麦		840kcal 31.3g 25.7%	
		黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん		せん茶	パン粉 小麦粉	油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	もやし 人参 枝豆	砂糖	ごま		
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 しいたけ	じゃがいも	ごま油		
		みかんゼリー			みかん果汁	水あめ 砂糖			
22	月	麦ご飯				精白米 麦		819kcal 30.6g 30.4%	
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉		にんにく	片栗粉	油		
		和風サラダ	ハム	わかめ	きゅうり 人参 きゃべつ	砂糖	ごま 油		
		じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	油揚げ みそ		玉ねぎ チンゲン菜 根深ねぎ	じゃがいも			
23	火	麦ご飯				精白米 麦		826kcal 34.7g 27.3%	
		椎茸のみそロール	豚肉 卵 みそ	牛乳(加熱)	玉ねぎ 人参 干しいたけ	パン粉 砂糖	バター		
		おかか和え	かつお節		きゃべつ 小松菜 もやし				
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参 ごぼう 大根 根深ねぎ こんにゃく 干しいたけ		ごま油		
		りんごゼリー			りんご りんご果汁	砂糖			
24	水	背割りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	807kcal 31.0g 44.2%	
		焼きフランク	フランクフルト			砂糖			
		ポテトサラダ	ハム		玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ(卵不使用)		
		カレースープ	ベーコン 大豆		玉ねぎ 人参 にんにく チンゲン菜		油		
25	木	麦ご飯				精白米 麦		817kcal 29.3g 30.9%	
		さんまの蒲焼き	さんま			砂糖 片栗粉	油		
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 人参 もやし				
		実だくさんみそ汁	油揚げ みそ		ごぼう 大根 人参 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
26	金	麦ご飯				精白米 麦		822kcal 32.6g 22.3%	
		肉じゃが	豚肉		しらたき 玉ねぎ 人参 枝豆	じゃがいも 砂糖	油		
		手作り鶏だんご汁	鶏肉 豆腐 みそ		しょうが ごぼう 大根 人参 根深ねぎ				
		冷凍みかん			みかん				
29	月	麦ご飯				精白米 麦		800kcal 31.4g 30.0%	
		八宝菜	豚肉 いか		にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ きくらげ きゃべつ チンゲン菜 ヤングコーン 人参	片栗粉	油 ごま油		
		ポップビーンズ	大豆			片栗粉 砂糖	油		
		わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	玉ねぎ とうもろこし 小松菜 根深ねぎ		油		
30	火	キムタクご飯	豚肉		キムチ たくあん	精白米 麦	ごま油 ごま	830kcal 38.5g 31.0%	
		鶏肉の照り焼き	鶏肉		しょうが				
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 人参				
		はるさめスープ	鶏肉		人参 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	はるさめ	油		
		チョコクレープ	豆乳			砂糖 米粉 水あめ	油		

