

令和4年度 6月献立表

伊豆の国市立
韮山中学校

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のとなる食品		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 水	バターロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	790kcal 32.6g 37.8%	
	スペイン風オムレツ	ハム 卵	チーズ 牛乳	玉ねぎ 赤ピーマン 青ピーマン		じゃがいも	バター		
	ポロニアカツ	鶏肉				じゃがいも 米粉 砂糖 かたくり粉	油		
	コンソメスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 とうもろこし チンゲン菜			油		
	グレープフルーツ			グレープフルーツ					
2 木	麦ご飯					精白米 麦		780kcal 30.6g 27.2%	
	家常豆腐	豚肉 みそ 生揚げ		にんにく しょうが 人参 たけのこ しいたけ キャベツ		砂糖 かたくり粉	油 ごま油		
	きゅうりのスタミナ漬け			きゅうり にんにく			ごま ごま油		
	メロン			メロン					
3 金	麦ご飯					精白米 麦		835kcal 37.7g 26.0%	
	鮭のパン粉焼き	鮭	青のり			パン粉	マヨネーズ		
	つきこんにあくの炒り煮	豚肉		こんにゃく れんこん 人参 枝豆		砂糖	油		
	根菜すまし汁	鶏肉		こんにゃく ごぼう 大根 人参 小松菜 根深ねぎ		さといも	油		
	あじさいゼリー			ぶどう果汁		砂糖 水あめ			
6 月	うどん					小麦粉		754kcal 32.7g 26.4%	
	肉うどんつけ汁	豚肉 油揚げ		しいたけ 人参 根深ねぎ チンゲン菜					
	小松菜の煮びたし	油揚げ		キャベツ 小松菜		砂糖			
	スイートポテト	卵	牛乳 クリーム			さつまいも 砂糖	バター		
7 火	梅しらすご飯		ちりめんじゃこ 昆布	梅		精白米		831kcal 34.7g 23.3%	
	いかフライの 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		
	切り干し大根の煮物	油揚げ	刻み昆布	切り干し大根 しいたけ 人参		砂糖	油		
	なめこの味噌汁	みそ 豆腐		大根 なめこ					
	りんご			りんご					
8 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	748kcal 29.2g 31.9%	
	きんぴらごぼう(セルフドッグ用)	豚肉 さつま揚げ		ごぼう れんこん 人参		かたくり粉 砂糖	油		
	海藻サラダ	えび	海藻ミックス	きゅうり 小松菜		砂糖	ごま油		
	鶏肉のスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 かぶ(葉付き)			油		
	焼きプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン		
9 木	たこ飯	たこ 油揚げ		人参 ごぼう		精白米 麦		824kcal 37.7g 26.1%	
	鶏肉のさっぱり焼き	鶏肉		しょうが		砂糖			
	野菜の昆布和え		塩昆布	キャベツ きゅうり とうもろこし			ごま		
	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			
	ナタデココ入りゼリー			ナタデココ レモン果汁		グラニュー糖			
10 金	麦ご飯					精白米 麦		867kcal 28.2g 21.3%	
	肉じゃが	豚肉		しらたき 玉ねぎ 人参 さやえんどう		じゃがいも 砂糖	油		
	ポップビーンズ	大豆				かたくり粉 砂糖	油		
	安倍川白玉	きな粉				白玉団子 砂糖			
13 月	麦ご飯					精白米 麦		863kcal 34.1g 32.6%	
	鶏肉のわさびみそ焼き	鶏肉 わさびみそ		しょうが			マヨネーズ		
	おかか和え		かつお節	人参 小松菜 もやし					
	かきたま汁	卵 豆腐		玉ねぎ えのき チンゲン菜		かたくり粉			
	丹那のミルクプリン	卵	乳製品			砂糖 寒天			
14 火	麦ご飯					精白米 麦		822kcal 32.8g 29.2%	
	黒はんぺんの磯辺揚げ	黒はんぺん 卵	青のり			小麦粉	油		
	ひじきサラダ	ハム	干しひじき	人参 もやし 枝豆		砂糖	ごま		
	実だくさん味噌汁	みそ		人参 ごぼう 大根 しいたけ 根深ねぎ		じゃがいも	ごま油		
15 水	はちみつレモントースト		脱脂粉乳	レモン果汁		小麦粉 ほんみつ つ グラニュー糖 砂糖	ショートニング バター	740kcal 26.7g 34.5%	
	ミルク					砂糖			
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	玉ねぎ 人参 トマトピューレ		じゃがいも 砂糖	油		
	ほうれん草のソテー	ベーコン		ほうれん草 エリンギ キャベツ			バター		
	さくらんぼ			さくらんぼ					

歯と口の健康週間

ふるさと給食週間

16	木	麦ご飯				精白米 麦		779kcal 31.5g 25.3%	ふるさと給食週間	
		さばの味噌煮	さば みそ		しょうが	砂糖				
		ミニトマト			ミニトマト					
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく しいたけ 人参 ごぼう 大根 根深ねぎ 小松菜		ごま油			
17	金	麦ご飯				精白米 麦		834kcal 27.5g 23.8%		
		トマーボー	豚肉 みそ 豆腐		しょうが にんにく 根深ねぎ 人参 玉ねぎ トマト 青ピーマン	砂糖 かたくり粉	油 ごま油			
		かつおコロッケ	かつお		玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉	油			
		もやしのナムル			もやし キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油			
		静岡みかんゼリー			みかん果汁	砂糖 水あめ				
20	月	麦ご飯				精白米 麦		805kcal 30.7g 28.7%		
		焼肉	豚肉 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 青ピーマン	砂糖 かたくり粉	油			
		からし和え			キャベツ 小松菜 人参					
		わかめと豆腐のスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	玉ねぎ とうもろこし 根深ねぎ		油			
		パイナップル			パイナップル					
21	火	麦ご飯				精白米 麦		785kcal 31.4g 19.4%		
		新じゃがのそぼろ煮	鶏肉 ちくわ		こんにゃく たけのこ にんじん グリンピース	砂糖 かたくり粉 じゃがいも	油			
		焼きししゃも	ししゃも							
		土佐漬け		かつお節	きゅうり 人参 しょうが		ごま			
		バナナ			バナナ					
22	水	黒糖入りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖 砂糖	ショートニング	776kcal 29.2g 35.0%		
		なすのグラタン	豚肉	チーズ	なす しめじ 玉ねぎ セロリー トマトピューレ グリンピース		バター 油			
		枝豆サラダ	ハム		枝豆 もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま			
		ミックスポタージュ		牛乳 クリーム	玉ねぎ 人参	じゃがいも	バター			
23	木	さくらご飯				精白米 麦		763kcal 30.5g 23.2%		
		白身魚の野菜あんかけ	ホキ		玉ねぎ 人参 青ピーマン たけのこ	かたくり粉 砂糖	油			
		キャベツの味噌汁	油揚げ みそ		キャベツ 根深ねぎ チンゲン菜	じゃがいも				
		お茶大豆	大豆		抹茶	きび砂糖				
		冷凍みかん			みかん(県内産)					
24	金	ナン				小麦粉 砂糖	油 ショートニング	827kcal 34.1g 38.0%		
		キーマカレー	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう 人参 青ピーマン トマト缶		油			
		ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー 人参	砂糖	油			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	黄桃(缶詰) パイナップル(缶詰) みかん(缶詰)	砂糖				
27	月	ソフト麺				小麦粉		755kcal 31.1g 33.5%		
		トマトクリームソース	ベーコン エビ	牛乳 チーズ クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのき しいたけ ほうれん草	小麦粉	オリーブ油 バター			
		たまごサラダ	ハム 炒り卵		小松菜 キャベツ きゅうり	砂糖	油			
		型抜きチーズ		チーズ						
		オレンジ			オレンジ					
28	火	麦ご飯				精白米 麦		757kcal 28.9g 27.5%		
		豚肉の黒酢ソースがけ	豚肉		にんにく	かたくり粉 砂糖	油			
		ほうれん草の胡麻和え			ほうれん草 キャベツ 人参	砂糖	ごま			
		花麩入りすまし汁	豆腐		人参 えのき 小松菜	花麩				
29	水	玄米入りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 玄米	ショートニング	812kcal 34.2g 32.9%		
		鶏肉のプレザー	鶏肉	クリーム	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			
		粉ふきいも			パセリ	じゃがいも				
		ABCスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 セロリー 小松菜	じゃがいも マカロニ				
		キウイフルーツ			キウイフルーツ					
30	木	麦ご飯				精白米 麦		817kcal 35.6g 27.5%		
		鱈の香味焼き	さわら みそ		しょうが 根深ねぎ		ごま油			
		わかめのおひたし		わかめ	小松菜 人参					
		鶏だんご汁	鶏肉 豆腐 みそ		ごぼう しょうが 大根 根深ねぎ					
		クレープ(ブルーベリー)	豆乳		ブルーベリー果汁 レモン果汁	砂糖 米粉 水あめ	油			