



令和3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になる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		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	火	麦ご飯					精白米 麦		816kcal 28.6g 23%	
		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			
		枝豆サラダ			枝豆 もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま			
		レモンゼリー			レモン果汁	砂糖 水あめ				
2	水	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	844kcal 34.5g 34%	
		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 人参 グリンピース	小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター			
		ハムとキャベツのサラダ	ハム		きゃべつ きゅうり 干しぶどう	砂糖	油			
		卵スープ	卵		たまねぎ 人参 チンゲン菜	片栗粉	油			
3	木	グリーンピースご飯		塩昆布	グリーンピース		精白米 麦		813kcal 35.5g 31%	
		さばの利休焼き	さば				砂糖	ごま		
		小松菜のソテー	ベーコン		人参 とうもろこし きゃべつ 小松菜		油			
		もやしと生揚げの味噌汁	生揚げ みそ		もやし チンゲン菜 根深ねぎ					
4	金	麦ご飯					精白米 麦		804kcal 31.6g 22%	
		豚肉とピーマンの炒め物	豚肉 オイスターソース		しょうが にんにく たけのこ 赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
		かむかむサラダ	しらす干し	わかめ	きゃべつ だいずもやし 人参 にんにく	砂糖	油 ごま(ドレッシング)			
		はるさめスープ	鶏肉		人参 しいたけ チンゲン菜	はるさめ	油			
		バナナ			バナナ					
7	月	麦ご飯					精白米 麦		792kcal 33.2g 26%	
		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			
		小松菜のツナ和え	ツナ		小松菜 人参 大根	砂糖	ごま ごま油			
		たまねぎの味噌汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ					
8	火	たこ飯	たこ 油揚げ		人参 ごぼう		精白米 麦		808kcal 38.4g 28%	
		鶏肉のさっぱり焼き	鶏肉		しょうが	砂糖				
		青菜とポテのごま風味和え	ハム		とうもろこし チンゲン菜	じゃがいも 砂糖	油 ごま			
		花麩入りすまし汁	豆腐		人参 えのき 葉ねぎ	花麩				
		ヨーグルト(鉄分強化)		乳製品 寒天	ブルーベリー果汁	砂糖				
9	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	849kcal 30.4g 28%	
		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			
		山海サラダ	ハム	わかめ	きゃべつ 小松菜 しめじ	こんにゃく寒天 砂糖	ごま油			
		フルーツ白玉			みかん缶 黄桃缶 パイン缶 レモン果汁	白玉団子 砂糖				
10	木	麦ご飯					精白米 麦		777kcal 33.5g 24%	
		鮭のチャンチャン焼き	鮭 みそ		人参 玉ねぎ きゃべつ 青ピーマン	砂糖	バター			
		五目きんぴら	豚肉		ごぼう 人参 青ピーマン	こんにゃく 砂糖	油 ごま			
		若竹汁	豆腐	わかめ	たけのこ 葉ねぎ					
11	金	麦ご飯					精白米 麦		804kcal 30.9g 27%	
		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			
		はるさめサラダ	ハム		きゅうり 人参	はるさめ 砂糖	ごま油			
		オレンジ			オレンジ					
14	月	うどん					小麦粉		835kcal 36.3g 28%	
		山菜うどんつけ汁	鶏肉 油揚げ	こんぶ	人参 しいたけ 山菜ミックス 根深ねぎ					
		ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ 卵	あおのり		小麦粉	油			
		ほうれん草の胡麻和え			ほうれんそう 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			
15	火	緑茶入りロールパン		脱脂粉乳	緑茶		小麦粉 砂糖	ショートニング	765kcal 34.9g 35%	
		鶏肉のブレザー	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			
		フレンチサラダ			きゃべつ きゅうり 人参	砂糖	油			
		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	かたくり粉	油			

菌と口の健康週間

ふるさと給食週間



献立表は、裏面に続きます



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるものになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるものになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのものになる食品		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		
16	水	麦ご飯					精白米 麦		829kcal 32.9g 26%	↑ ふるさと給食週間 ↓
		つくねの照り焼き	鶏肉 みそ 卵	わかめ 牛乳	しょうが 根深ねぎ 人参	パン粉 砂糖 かたくり粉				
		ポップビーンズ	大豆			かたくり粉 砂糖	油			
		大根の味噌汁	油揚げ みそ		根深ねぎ 大根					
		パインアップル			パインアップル					
17	木	麦ご飯					精白米 麦		825kcal 36.1g 28%	
		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			
		元氣サラダ	ハム	塩昆布	人参 きゃべつ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		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				
18	金	麦ご飯					精白米 麦		764kcal 28.2g 24%	
		アジフライ	アジ				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			
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 しいたけ	じゃがいも	ごま油			
		冷凍みかん			温州みかん					
21	月	バターライス					精白米 麦	バター	916kcal 34.6g 31%	
		ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	玉ねぎ	パン粉	油			
		白菜サラダ	ハム		白菜 きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		イタリアンスープ	ベーコン		にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ	マカロニ	油			
22	火	ゆかりご飯			ゆかり粉		精白米 麦		836kcal 37.4g 28%	
		いかのねぎ塩焼き	いか		しょうが にんにく 根深ねぎ		ごま油 ごま			
		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			
		けんちん汁	豆腐 鶏肉		しいたけ 人参 ごぼう 大根 根深ねぎ 小松菜	こんにゃく	ごま油			
		丹那の牛乳プリン	卵	乳製品			砂糖			
23	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	753kcal 29.1g 29%	
		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 アーモンド			
		じゃがいものチーズ焼き	ベーコン	チーズ(加熱)	パセリ		じゃがいも			
		鶏肉のスープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 かぶ(葉付き)					
		バナナ			バナナ					
24	木	麦ご飯					精白米 麦		747kcal 28.4g 27%	
		豆腐のまさご揚げ	絞豆腐 鶏肉 しらす干し 卵		玉ねぎ 人参 しょうが	かたくり粉	油			
		シーチキン和え	ツナ	わかめ	きゃべつ きゅうり 人参 とうもろこし 小松菜	砂糖	ごま油			
		もやしの味噌汁	油揚げ 豆腐 みそ		もやし 根深ねぎ					
		グレープフルーツ			グレープフルーツ					
25	金	麦ご飯					精白米 麦		805kcal 32.9g 24%	
		さばの味噌煮	さば みそ		しょうが	砂糖				
		野菜のごま醤油和え	ハム		きゃべつ 小松菜 人参		ごま油			
		白玉団子のすまし汁			ごぼう えのき チンゲン菜	白玉団子				
28	月	麦ご飯					精白米 麦		785kcal 30.3g 21%	
		新じゃがのそぼろ煮	鶏肉 ちくわ		たけのこ にんじん グリンピース	こんにゃく 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	油			
		土佐漬け	かつお節		きゅうり 人参 しょうが		ごま			
		生揚げの味噌汁	生揚げ みそ	わかめ	玉ねぎ					
		りんご			りんご					
29	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	770kcal 32g 32%	
		鶏の照り焼き	鶏肉		しょうが					
		わかめのお浸し		わかめ	小松菜 人参					
		中華風野菜スープ			人参 もやし えのきたけ 小松菜		ごま油			
		チョコクレープ	豆乳			砂糖 米粉 水あめ	油			
30	水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	736kcal 30.6g 36%	
		ブルーベリージャム			ブルーベリー	砂糖 水あめ				
		ホキのフライ	ホキ 卵			小麦粉 パン粉	油			
		タルタルソース	卵		ビクルス	砂糖	油			
		コールスローサラダ			きゃべつ 人参 とうもろこし	砂糖	油			
		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			

今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。
よろしく願ひます。 担当:学校栄養職員 小川

