

# 令和5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	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	木	わかめご飯		わかめ			米 麦		761kcal 31.3g 27.5%	
		豆腐のまさご揚げ	絞り豆腐 えび 鶏肉 卵	ちりめんじゃこ	にんじん	玉ねぎ しょうが	片栗粉	油		
		切干大根のはりはり漬け				切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油		
		道産子汁	豆腐 みそ		にんじん	にんにく しょうが もやし とうもろこし 根深ねぎ	じゃがいも	バター		
2	金	麦ご飯					米 麦		715kcal 35.6g 21.9%	
		あじのさんが焼き	あじ 豚肉 卵 みそ		にんじん しそ葉	根深ねぎ 干し椎茸 しょうが	片栗粉	油		
		即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん しょうが		ごま		
		チンゲン菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		チンゲン菜					
さくらんぼ				さくらんぼ						
5	月	うどん					うどん		810kcal 33.6g 20.7%	
		和風つけ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	干し椎茸				
		かみかみかき揚げ	さきいか 卵		にんじん 三つ葉	玉ねぎ ごぼう とうもろこし	小麦粉	油		
		フルーツ白玉の梅抑ッ 和え				黄桃 みかん キウイフルーツ	白玉だんご 砂糖			
6	火	麦ご飯					米 麦		715kcal 30.7g 25.6%	
		ふりかけ	かつお削り節	のり 青のり			砂糖 でん粉			
		炒り豆腐	豚肉 絞り豆腐 卵		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	砂糖	油		
		かみかみ和え	さきいか		小松菜 にんじん	切干大根 とうもろこし	砂糖	ごま油 アーモンド		
じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ みそ		チンゲン菜	キャベツ 根深ねぎ		じゃがいも				
7	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	751kcal 30.5g 34.1%	
		セルフサンド用きんぴらごぼろ	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖 片栗粉	油 アーモンド		
		大豆サラダ	マグロフレーク 大豆		トマト アスパラガス	きゅうり	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		ミックスポタージュ		牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	バター		
8	木	じゃごご飯		ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	米 麦	油	751kcal 32.9g 25.0%	
		千草焼き	鶏肉 絞り豆腐 卵	ひじき	にんじん さやえんどう		砂糖	ごま油		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく 干し椎茸 ごぼう 大根 根深ねぎ		ごま油		
		バナナ				バナナ				
9	金	ミルクピラフ	ウインナー えび	牛乳	にんじん グリンピース	玉ねぎ とうもろこし	米	バター	743kcal 33.2g 36.5%	
		鶏肉の香草焼き	鶏肉		パセリ	にんにく				
		小松菜のソテー	ベーコン		小松菜	とうもろこし キャベツ		油		
		卵スープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
12	月	麦ご飯					米 麦		727kcal 27.5g 25.9%	
		豆腐のカレーそぼろ煮	豚肉 豆腐		にんじん グリンピース	しょうが たまねぎ きくらげ	砂糖 片栗粉	油		
		ハムとキャベツのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり	砂糖	油		
		パイナップル				パイナップル				
13	火	麦ご飯					米 麦		766kcal 33.7g 27.3%	
		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		
		小松菜のツナ和え	マグロフレーク		小松菜 にんじん	大根	砂糖	ごま油 ごま		
		玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ				
14	水	はちみつレモントースト		脱脂粉乳		レモン果汁	小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング バター	760kcal 31.7g 32.8%	
		ボークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん	玉ねぎ トマト	じゃがいも 砂糖	油		
		山海サラダ	ハム	わかめ 寒天	小松菜	キャベツ しめじ	砂糖	ごま油		
		アロエとフルーツのヨーグ 和え		ヨーグルト		黄桃 バナナ アロエ	砂糖			
15	木	麦ご飯					米 麦		881kcal 34.9g 30.4%	
		八宝菜	豚肉 いか えび うずら卵		にんじん さやえんどう	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 ヤングコーン	片栗粉	油 ごま油		
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油		
		ナッツごぼろ				ごぼう	小麦粉 砂糖	油 ごま アーモンド		
チーズデザート	ゼラチン	クリーム 練乳 脱脂粉乳			りんご リンゴ果汁 レモン果汁	砂糖	油			



献立表は、裏面に続きます



16	金	麦ご飯					米 麦			730kcal 38.2g 30.4%
		白身魚のチーズマヨネーズ焼き	メルルーサ	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ		マヨネーズ		
		野菜のごま醤油和え	ハム		ほうれん草	キャベツ		ごま油		
		みそ汁	豚肉 豆腐 みそ		葉ねぎ	大根				
19	月	麦ご飯					米 麦			747kcal 35.2g 27.1%
		豚肉のしょうが煮	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ こんにゃく		砂糖	ごま	
		小松菜と県産じゃこの和え物		ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし			ごま油	
		豆腐と玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		葉ねぎ	玉ねぎ				
		静岡県産お米のムース	卵黄	乳 乳製品				砂糖 米粉 水あめ		
20	火	お茶ご飯					煎茶	米 麦		781kcal 34.8g 29.0%
		虹ますのバター醤油焼き	にじます						バター	
		駿河湾産わかめのお浸し		わかめ	小松菜 にんじん					
		青のりだんごのみそ汁	魚肉 大豆 豆腐 みそ	ひとえぐさ	にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう		でん粉 砂糖		
		丹那の牛乳プリン	卵黄	乳 クリーム 寒天 全粉乳				砂糖		
21	水	玄米入り食パン		脱脂粉乳				小麦粉 玄米 砂糖	ヨーグルト	737kcal 31.3g 35.1%
		県産産のいちごジャム				いちご		水あめ 砂糖		
		エリンギのグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ		玉ねぎ エリンギ しめじ えのき茸		小麦粉 マカロニ パン粉	油 バター	
		シャキシャキサラダ	ハム			きゅうり		じゃがいも 砂糖	油	
		うずら卵のスープ	うずら卵		にんじん 小松菜	たけのこ きくらげ				
22	木	麦ご飯					米 麦			769kcal 26.6g 24.4%
		のりの佃煮		のり				砂糖 水あめ でん粉		
		静岡県産枝豆コロッケ	大豆			枝豆		じゃがいも 砂糖	油	
		野菜のおかか和え	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ もやし				
		ミニトマト（市内産）			ミニトマト					
		かき卵みそ汁	豆腐 卵 みそ	わかめ	チンゲン菜	玉ねぎ				
		お茶クリーム大福	白いんげん豆	脱脂粉乳 練乳 クリーム		緑茶	砂糖 もち粉 上新粉 でん粉 水あめ	油		
23	金	黒米雑草寿司	油揚げ		にんじん	枝豆 干し雑草	米 黒米 砂糖			765kcal 35.2g 33.4%
		鶏肉のわさびみそ焼き	鶏肉 みそ			しょうが わさび		マヨネーズ		
		もやしのごま落とし			にんじん	もやし キャベツ		ごま		
		かきたま汁	豆腐 卵		にんじん 小松菜			片栗粉		
26	月	ソフト麺						ソフト麺		786kcal 32.7g 25.4%
		つけナポリタン	ベーコン 鶏肉	生クリーム	にんじん トマト チンゲン菜 バジル	にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム		じゃがいも	油	
		ひじきサラダ	ハム	ひじき チーズ	にんじん	もやし		砂糖	ごま ごま油	
		安倍川白玉	きな粉					白玉だんご 砂糖		
27	火	麦ご飯					米 麦			769kcal 27.0g 27.0%
		エッグカレー	うずら卵 豚肉	ヨーグルト	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ		じゃがいも	カレールウ 油	
		たこマリネ	たこ			きゅうり キャベツ セロリー 玉ねぎ		砂糖	油	
		アメリカンチェリー				アメリカンチェリー				
28	水	セサミトースト		脱脂粉乳				小麦粉 砂糖	ヨーグルト バター ごま	732kcal 25.7g 42.0%
		肉団子入り野菜スープ	ウインナー 鶏肉 大豆		にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ		でん粉 パン粉 砂糖	油	
		きのこスパゲティソース	ベーコン		しそ葉	にんにく 玉ねぎ 雑草 しめじ えのき茸		スパゲティ	油	
		グレープフルーツ				グレープフルーツ				
29	木	麦ご飯					米 麦			730kcal 30.7g 31.3%
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが		でん粉 米粉	油	
		ナムル			にんじん ほうれん草	もやし にんにく		砂糖	ごま ごま油	
		なめこのみそ汁	豆腐 みそ		葉ねぎ	なめこ				
		オレンジ				オレンジ				
30	金	酢飯						米 砂糖		804kcal 32.2g 22.9%
		二色そばろ	卵 マグロフレーク			しょうが		砂糖	油	
		もやしとコーンのお浸し				もやし キャベツ とうもろこし			ごま	
		すまし汁			小松菜	ごぼう えのき茸		白玉だんご		
		みかんゼリー				みかん果汁	水あめ 砂糖			

ふるさと給食週間

### 給食だよ



・6/5～6/9までは、「歯と口の健康週間」ということで、噛み応えのある食材（さきいか・ごぼう・ちりめんじゃこ・大豆など）やカルシウムを豊富に含む食材（牛乳・小松菜・豆腐・ちりめんじゃこなど）を使ったメニューです。よく噛んで食べましょう。

・6/19～6/23は、「ふるさと給食週間」です。この期間に、地元（県内産）の食材を使ったメニューを取り入れ、地域の自然、食文化、産業などについて理解を深めることなどを目的として行います。

<市内産> 白米、黒米、ミニトマト、たまねぎ、しめじ、エリンギなど

<県内産> ちりめんじゃこ、わかめ、豚肉、県内産のお米のムース、富士宮産のにじます、お茶、浜松産青のりだんご、削り節、卵、丹那の牛乳プリン、県内産玄米入り食パン、県内産枝豆コロッケ、浜松産ののりの佃煮、県内産のお茶クリーム大福、県内産のいちごジャム、牛乳、きくらげなど