



6月 給食献立表



日光市立小林中学校

日 曜	献立	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実				
3月	セルフドッグ (ウインナー・ポイルキャベツ) 牛乳 ちゃんぽんめん	ウインナー 豚肉 イカ なると	牛乳	にんじん	たまねぎ もやし 白菜 しょうが	コッペパン ちゃんぽん麺	サラダ油	727	30.7	27.8	3.6
4火	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 ほうれん草のいぞ和え むらくも汁	いわしの梅煮 鶏肉 卵	牛乳 のり わかめ	にんじん ほうれん草	もやし たまねぎ	ご飯 片栗粉	ごま	755	30.9	20.0	2.8
5水	コッペパン 牛乳 コロケ ハムと大根のサラダ エビ団子スープ	コロケ ハム エビ団子	牛乳	にんじん	きゅうり 大根 たまねぎ 白菜	コッペパン はるさめ	サラダ油 ドレッシング	7855	27.1	32.2	3.6
6木	[かみかみ献立] ご飯 牛乳 ジャー جان豆腐 にらまんじゅう 切干大根のナムル 果汁グミ	豚肉 生揚げ 赤味噌 ハム にらまんじゅう	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ ねぎ しいたけ にんにく 切干大根 きゅうり	ご飯 砂糖 果汁グミ	サラダ油 ドレッシング ごま	879	32.5	24.3	2.8
7金	ご飯 牛乳 納豆 おひたし 肉じゃが煮	納豆 豚肉 かつお節	牛乳	ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし キャベツ	ご飯 砂糖 じゃがいも	ごま	805	27.6	16.8	2.1
10月	コッペパン 牛乳 メンチカツ ジャコサラダ ミネストローネスープ	メンチカツ ベーコン 油揚げ 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ 粉チーズ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	コッペパン じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング バター ごま	757	29.0	27.4	3.2
11火	ご飯 牛乳 あじ塩焼焼き 塩昆布和え 豚汁	あじ塩焼焼き 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ 白菜 こんにゃく	ご飯 じゃがいも	サラダ油 ごま油	753	30.4	17.9	2.6
12水	ご飯 牛乳 回鍋肉 中華風卵スープ	豚肉 卵 なると 鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン ニラ	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが ねぎ	ご飯 片栗粉	サラダ油	826	32.1	24.8	2.3
13木	[県民の日献立] ご飯 牛乳 ポークカレー かんぴょうのサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご コーン かんぴょう きゅうり	ご飯 じゃがいも	サラダ油 カレールウ	870	24.8	25.4	2.6
17月	コッペパン 牛乳 チキンのオーブン焼き フロッコリーサラダ フォーガー	チキンのオーブン焼き イカ 鶏肉	牛乳	フロッコリー 赤ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ きゅうり	コッペパン 砂糖 フォー	ドレッシング	670	33.6	26.5	3.5
18火	ひじきご飯 牛乳 さばスタミナ焼き 沢煮輪	豚ひき肉 油揚げ ちくわ 豚肉 豆腐 さばスタミナ焼き	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ご飯 砂糖	サラダ油	783	31.1	29.2	2.7
19水	②地産地消献立:スッキーニ② コッペパン 牛乳 夏野菜スパゲッティ ツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ 粉チーズ	赤ピーマン トマト いんげん	にんにく スッキーニ たまねぎ なす きゅうり キャベツ	コッペパン スパゲッティ	オリーブオイル バター ドレッシング	752	29.9	22.5	3.5
20木	ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ名古屋風 ニラとハムの和え物 雷汁	鶏肉 ハム ローズハム 豆腐 卵	牛乳 のり	ニラ にんじん	もやし ごぼう ねぎ	ご飯 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま ラー油 ドレッシング	851	36.2	27.2	2.8
21金	手巻きご飯 (ツナ・きゅうり・梅びしお) 牛乳 ピリ辛肉じゃが	ツナ 豚肉 味噌	牛乳 のり	にんじん いんげん	きゅうり コーン 梅びしお たまねぎ しらたき ごぼう	ご飯 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ サラダ油	873	30.2	23.3	2.5
24月	コッペパン 牛乳 サラダうどん 焼き餃子 アセロラゼリー	かつお節 餃子	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ コーン	うどん アセロラゼリー コッペパン		791	28.9	21.4	3.7
25火	ご飯 牛乳 厚焼き玉子 五目きんぴら けんちん汁	厚焼き卵 豚肉 豆腐 さつまいも	牛乳	にんじん	ごぼう しらたき だいこん こんにゃく	ご飯 砂糖 さといも	サラダ油 ごま油 ごま	789	26.6	20.2	3.0
26水	コッペパン 牛乳 白身魚フライ カリコリサラダ トマトと卵のスープ	白身魚フライ ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり だいこん たまねぎ レタス	コッペパン	サラダ油 ドレッシング バター	722	30.3	30.7	2.9
27木	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 五目みそ汁	ハンバーグ 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ だいこん	ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごま	848	30.3	24.8	2.9
28金	ご飯 牛乳 タコライス もずくスープ	豚肉 豆腐	牛乳 粉チーズ もずく	にんじん トマト 小松菜 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし しょうが	ご飯	サラダ油 ごま油 ごま	784	28.9	20.8	2.7

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g

