令和5年6月　学校給食予定献立表　（中学校）

桶売中学校給食室

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	木	ごはん　牛乳(乳)　切干大根のみそ汁 野菜コロッケ(麦) おひたし	牛乳(乳)　油揚げ　みそ 大豆　かつお節	切干大根　こんにゃく　にんじん 長ねぎ　さやいんげん　玉ねぎ とうもろこし　キャベツ　こまつな	ごはん　じゃがいも 小麦粉(麦)　でんぷん 砂糖　油　米油　パン粉(麦)	764 kcal	22.0 g	21.6 g	2.4 g
2	金	ごはん　牛乳(乳)　玉ねぎのみそ汁 レバー入り白ごまつくね② 油麩の卵とじ(卵,麦)	牛乳(乳)　大豆　油あげ とり肉　卵(卵)　みそ	玉ねぎ　こまつな 切りみつば	ごはん　じゃがいも でんぷん　砂糖　ごま　油 ラード　パン粉(麦)　小麦粉(麦)	765 kcal	30.4 g	19.1 g	2.6 g
6月4日～10日は歯と口の健康週間です。噛み応えのあるメニューが登場します！よく噛んで食べましょう！（かみかみマーク　）									
5	月	★魚食給食★　いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を献立に取り入れています。今月の1回目は「いわし」です。							
		ごはん　牛乳(乳) 米粉すいとん汁　いわしの生姜煮 磯和え　小魚アーモンド	牛乳(乳)　とり肉 まいわし　いわき市産 いわのり　煮干し	にんじん　ごぼう　干ししいたけ 長ねぎ　しょうが　こまつな もやし	ごはん　米粉　でんぷん 砂糖　水あめ　アーモンド	765 kcal	32.3 g	17.6 g	2.6 g
6	火	切昆布の混ぜごはん<減ごはん> 牛乳(乳)　キャベツと肉団子のすまし汁 みそかんぷら　オレンジ	牛乳(乳)　とり肉　ぶた肉 細切昆布　青のり みそ	しょうが　長ねぎ　にんじん キャベツ　ほうれん草 枝豆　オレンジ	ごはん　でんぷん　じゃがいも 米油　砂糖　ごま	720 kcal	31.4 g	19.1 g	2.8 g
7	水	雑穀ごはん　牛乳(乳)　じゃがいものそぼろ煮 大豆と小魚の揚げ煮 こんにゃくのきんぴら	牛乳(乳)　とり肉　大豆 厚揚げ　さつま揚げ 煮干し　ぶた肉	にんじん　玉ねぎ　こんにゃく	雑穀ごはん　米油 じゃがいも　砂糖　でんぷん ごま	848 kcal	39.5 g	21.5 g	3.0 g
8	木	塩ラーメン<中華ソフトめん(麦)＋塩味スープ> 牛乳(乳)　蒸し餃子②(麦) ミニトマト②	牛乳(乳)　ぶた肉	しょうが　にんにく　にんじん　干ししいたけ もやし　とうもろこし　キャベツ　長ねぎ こまつな　玉ねぎ　にんにく　ミニトマト	中華ソフトめん(麦)　米油 小麦粉(麦)　砂糖　ごま油 パン粉(麦)	732 kcal	32.0 g	15.7 g	2.8 g
9	金	食パン(乳,麦)　牛乳(乳) ミネストローネ　チーズオムレツ(卵,乳) アスパラとツナのソテー　ブルーベリージャム	牛乳(乳)　ベーコン 卵(卵)　チーズ(乳)　いわき市産 マグロフレーク　大豆	にんにく　にんじん　セロリ　玉ねぎ トマト　いんげん　とうもろこし グリーンアスパラ　ブルーベリー	パン(乳,麦)　米油 じゃがいも　大豆油 でんぷん　砂糖	765 kcal	30.8 g	26.6 g	3.0 g
12	月	★中体連応援メニュー★　中体連で勝てるように願いを込めて「カツ」の献立です。							
		ごはん　牛乳(乳) 豆腐とわかめの味噌汁　チキンカツ(麦) 小松菜とキャベツの胡麻和え　ソース	牛乳(乳)　豆腐　わかめ 大豆　とり肉　みそ	大根　こまつな キャベツ　にんじん	ごはん　じゃがいも 米油　小麦粉(麦)　パン粉(麦) 砂糖　ごま	749 kcal	27.7 g	21.3 g	2.8 g
13	火			給食はありません					
14	水			給食はありません					
15	木			給食はありません					
16	金	ごはん　牛乳(乳) 春雨スープ　とり肉とナッツの炒め物 えびにらまんじゅう②（え,麦）	牛乳(乳)　ぶた肉　とり肉 オイスターソース　えび(え)	干ししいたけ　にんじん　玉ねぎ こまつな　たけのこ　ピーマン にんにく　キャベツ　しょうが　にら	ごはん　はるさめ　でんぷん 米油　ごま油　カシューナッツ 小麦粉(麦)　砂糖	803 kcal	30.4 g	23.3 g	2.6 g

６ 月（中学校）　　給食回数18回　平均栄養価：エネルギー783kcal　たんぱく質30.3g　脂質22.3g　カルシウム428mg　食塩相当量2.7g

日	曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーになる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	食塩相当量
19	月	★食育の日献立★　毎月１９日は食育の日！　今月はいわき市の特産物であるねぎをたっぷり使用したスープです！よく味わって食べましょう！							
		雑穀ごはん　牛乳(乳) ねぎたっぷりスープ　キャベツメンチカツ(乳,卵,麦) ひじきの油炒め　ふくしまゼリー(りんご)	牛乳(乳)　豆腐　わかめ とり肉　ひじき　大豆　卵(卵) さつま揚げ　スキムミルク(乳)	長ねぎ　えのきたけ　キャベツ 干ししいたけ　にんじん　しょうが 玉ねぎ　いんげん　りんごゼリー	雑穀ごはん　でんぷん　ごま ごま油　米油　砂糖　小麦粉(麦) パン粉(麦)	796 kcal	28.0 g	22.9 g	2.9 g
20	火	★魚食給食★　いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を献立に取り入れています。今月の2回目は「あんこう」です。							
		ごはん　牛乳(乳)　なめことこねぎのみそ汁 あんこうのから揚げ キャベツのごまネーズ炒め(卵) 	牛乳(乳)　豆腐　いわき市産 あんこう　いわき市産 みそ　マグロフレーク	なめこ　こねぎ　こまつな しょうが　にんじん　キャベツ とうもろこし	ごはん　でんぷん　米油 砂糖　マヨネーズ(卵) ごま 	721 kcal	26.6 g	23.4 g	2.1 g
21	水	ごはん　牛乳(乳) 中華卵スープ(卵)　五目春巻き(麦) ホイコーロー	牛乳(乳)　豆腐　卵(卵) 大豆　ぶた肉	にんじん　玉ねぎ　長ねぎ　にら たけのこ　きくらげ　干ししいたけ にんにく　しょうが　キャベツ	ごはん　でんぷん　ごま油 小麦粉(麦)　砂糖　大豆油 米油	836 kcal	28.9 g	30.7 g	3.0 g
22	木	かけうどん<ソフトめん(麦)＋かけ汁> 牛乳(乳)　手作りかき揚げ(麦) オレンジ　ミルメークコーヒー	牛乳(乳)　とり肉　福島県産 なると　ちりめん　福島県産	にんじん　玉ねぎ　干ししいたけ こまつな　ごぼう こねぎ オレンジ	ソフトめん(麦)　小麦粉(麦) でんぷん　米油 ミルメークコーヒー	811 kcal	32.2 g	16.6 g	2.8 g
23	金	コッペパン(乳,麦)　牛乳(乳) とり肉とじゃがいものスープ　ハンバーグ　トマトソース 小松菜とコーンのソテー　福島県産ももジャム	牛乳(乳)　とり肉 大豆　ぶた肉　いわき市産	にんじん　玉ねぎ　ほうれん草　しょうが トマト　トマトピューレー　にんにく エリンギ　とうもろこし　こまつな	パン(乳,麦)　じゃがいも　でんぷん 砂糖　ラード　米油 ももジャム	772 kcal	32.8 g	21.5 g	2.9 g
26	月	給食はありません							
27	火	ごはん　牛乳(乳) 呉汁　鯖の昆布醤油焼き ごぼうのおかか炒め 	牛乳(乳)　ぶた肉　豆腐 油あげ　みそ　さば　大豆 さつま揚げ　かつお節	にんじん　大根　玉ねぎ 長ねぎ　トマトピューレ　ごぼう 福島県産	ごはん　じゃがいも 砂糖　水あめ　米油	830 kcal	36.4 g	28.4 g	2.4 g
28	水	ごはん　牛乳(乳) ユッケジャンスープ　蒸しポークしゅうまい(麦) 中華サラダ(卵,か)	牛乳(乳)　ぶた肉　大豆 ハム　卵(卵) かに風味かまぼこ(か)	にんにく　にんじん　もやし 長ねぎ　にら　こまつな しょうが　玉ねぎ　キャベツ	ごはん　砂糖　小麦粉(麦) でんぷん　ごま油　ラード はるさめ　なたね油　米油	789 kcal	30.5 g	26.5 g	2.8 g
29	木	麦入りごはん　牛乳(乳) トマトチキンカレー(乳,麦) ツナとキャベツのソテー　グレープゼリー 	牛乳(乳)　とり肉　粉チーズ(乳) スキムミルク(乳) マグロフレーク　いわき市産	にんにく　にんじん　玉ねぎ　かぼちゃ トマト　にんにく　エリンギ キャベツ　ほうれん草　グレープゼリー	麦入りごはん　米油　じゃがいも カレーフレーク(麦)　でんぷん　砂糖 パーム油　ココア　米粉　ハヤシルウ(麦)	828 kcal	25.9 g	20.7 g	3.0 g
30	金	ごはん　牛乳(乳) じゃがいものみそ汁　白身魚フライ(麦) コールスローサラダ(卵)　ソース	牛乳(乳)　豆腐　油あげ 大豆　ホキ　みそ	玉ねぎ　こまつな　キャベツ にんじん　とうもろこし	ごはん　じゃがいも　小麦粉(麦) パン粉(麦)　米油 マヨネーズ(卵)	796 kcal	27.5 g	24.7 g	2.6 g

※アレルギー物質を含む献立・食品の場合は、名称のうしろに(　)で表記してあります。　たまご…(卵)・牛乳…(乳)・小麦…(麦)・えび…(え)・かに…(か)

※学校給食では［そば・落花生］を使用しておりません。　※減量ごはん：通常のごはんより精白米が１０ｇ少なくなっています。

※食材は、安全を確認したものを使用します。そのため食材がそろわない時には、献立や使用食材を変更する場合があります。

※雑穀ごはんは、精白米に粟やきび、発芽玄米などを混ぜて炊いたごはんです。