

6月 給食予定献立表

令和6年6月

中村第一中学校

日	曜	献立	主な材料名					エネルギー(kcal)		
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC・カロテン)	(炭水化物)	(脂質)		
3	月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 切り昆布の炒め煮 なめこ汁	鶏肉 みそ さつま揚げ 豆腐	細切昆布 牛乳	にんじん こまつな	ごぼう しょうが なめこ 大根 長ねぎ	ごはん 大麦 しらたき さとう じやがいも	ごま 油	759 31.4 21.7 367 2.6	
4	火	がんばれ中体連！応援献立	豚丼（ごはん） 牛乳 にらともやしのごま酢和え キャベツとあさりのスープ ミルメークコーヒー	豚肉 あさり ペーパン	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ごぼう キャベツ しょうが もやし 長ねぎ えのきだけ	ごはん しらたき さとう ミルメークコーヒー	761 28.6 20.6 362 2.9	
5	水	中体連1日目 給食・お弁当なし								
6	木	中体連2日目 給食・お弁当なし								
7	金	カレーピラフ (ごはん) 牛乳 アスパラガスのフレンチサラダ 野菜スープ	豚ひき肉 ウインナー 枝豆 ペーパン	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン レタス きゅうり キャベツ	ごはん 大麦 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	767 25.2 23.7 285 2.8	
10	月	カミング30献立 6/4~10歯と口の健康週間	よく噛むと満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐことができます。また、よく噛む運動は脳細胞の動きを活性化します。	麦ごはん 牛乳 かみかみつくね 切り干し大根のごま和え 小松菜のみそ汁	鶏ひき肉 卵 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳 みそ こまつな	たまねぎ 長ねぎ れんこん ごぼう きゅうり しょうが 切干大根	ごはん 大麦 じゃがいも パン粉 でんぶん さとう	775 34.1 17.9 406 2.4	
11	火	お弁当の日（年間給食日数の調整のため）忘れてはいけない。								
12	水	6/12（水）～18（火）学校給食地場産物活用週間								
13	木	鉄分アップ献立	鉄は体内に貯めておくことはできません。毎日のバランスの取れた食事を心がけて上手に鉄を補給しましょう。	チャンポンメン (中華ソフトメン) 牛乳 じゃがいものチーズ焼き 一口りんごゼリー	豚肉 いか あさり かまぼこ ペーパン	チーズ 牛乳 パセリ	にんじん パセリ	たまねぎ もやし キャベツ たけのこ 長ねぎ	中華ソフトメン じゃがいも ゼリー	867 38.7 22.1 379 2.7
14	金	日本型食事の日 (一汁三菜)	「主食」「主菜」「副菜」「汁物」を基本に、「食事の栄養バランス」がとりやすい、一汁三菜の献立です。	食パン 県産ももジャム 牛乳 じゃことトマトのサラダ カレースープ	豚肉	牛乳	トマト にんじん	きゅうり レタス たまねぎ キャベツ	食パン ジャム マカロニ じゃがいも	759 29.6 19.2 348 2.9

日	曜	献立	主な材料名						エネルギー(kcal)	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC・カロテン)	(炭水化物)	(脂質)	(炭水化物)	(脂質)	(炭水化物)	(脂質)	
17	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 千草和え 玉ねぎのみそ汁	豚肉 いか 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし	ごはん さとう じやがいも	ごま	782 32.5 23.9 326 2.5	
18	火	やまうま献立	相馬で採れる新鮮な旬の食材を味わいましょう。	たこめし 牛乳 小松菜のサラダ 豚汁	たこ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	チーズ 牛乳	にんじん こまつな パプリカ	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん さとう じやがいも こんにゃく	728 29.3 17.2 381 3.0
19	水	五目うどん (ソフトメン) 牛乳 いんげんのかき揚げ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ	ヨーグルト 牛乳	にんじん こまつな いんげん	しいたけ 長ねぎ	ソフトメン 小麦粉	油	855 34.0 21.9 436 3.0	
20	木	ココア揚げパン (コッペパン) 牛乳 ツナサラダ オニオンスープ	ツナ ペーパン	スキムミルク 牛乳	にんじん	リーフレタス きゅうり たまねぎ キャベツ えのきだけ	コッペパン ココア さとう	油 ドレッシング	748 25.4 28.5 360 2.7	
21	金	麦ごはん のりつくだ煮 牛乳 鮭のごましようゆ焼き 小松菜とエリンギのソテー 生揚げのみそ汁	鮭 ハム 生揚げ みそ	のり 牛乳	こまつな にんじん	キャベツ エリンギ コーン 大根 たまねぎ	ごはん 大麦	ごま 油	761 37.3 18.8 425 2.8	
24	月	ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 ひじきのサラダ	豚ひき肉 大豆ミート レンズ豆 ハム	チーズ 牛乳 トマト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ	ごはん 大麦	油 バター カレールウ ドレッシング	807 29.0 24.1 360 2.6	
25	火	焼豚のチャーハン 牛乳 ごまネーズ和え 水ぎょうざスープ	焼豚 豚ひき肉 卵	牛乳	にんじん にら	しいたけ たまねぎ たけのこ もやし しょうが 長ねぎ きゅうり グリンピース きくらげ ごぼう キャベツ	ごはん ぎょうざの皮 ごま	ごま油 マヨネーズ ごま	746 23.1 24.1 285 2.4	
26	水	ジャージャーメン (中華ソフトメン) 牛乳 中華スープ	豚ひき肉 大豆ミート みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ もやし たけのこ きくらげ しいたけ きゅうり	中華ソフトメン さとう でんぶん	油 ごま油	798 36.1 19.0 355 2.9	
27	木	カルシウムアップ献立	カルシウムの多い食品を一度にたくさん食べても吸収できるカルシウム量は限られているので、毎日コツコツとるようにしましょう。	コッペパン パテキャラメル 牛乳 めひかりのマリネ (2) ミネストローネ	めひかり ベーコン ひよこ豆	牛乳 パプリカ トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ にんにく	コッペパン パテキャラメル でんぶん さとう じゃがいも マカロニ	823 35.4 24.6 561 2.7	
28	金	お弁当チャレンジデー 忘れてはいけない。	※材料その他の都合により献立が変わることがあります。							

給食平均栄養価 エネルギー：780Kcal たんぱく質：31.4g 脂質：21.6g カルシウム：372mg 食塩相当量：2.7g

学校給食摂取基準 エネルギー：800Kcal たんぱく質：30.0g 脂質：22.2g カルシウム：450mg 食塩相当量：2.5g未満