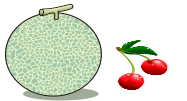


# 6月献立予定表



日曜日	献立名	主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーとなる食品		エネルギーたんぱく質脂質	朝食	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海とう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂			
3月	ご飯	鶏ちゃん かみなり汁 ヨーグルト	鶏肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ かんぴょう	ご飯 でん粉 砂糖	油	793kcal 33.1g 13.9g	
4火	ご飯	<b>カミカミ献立</b> いわしのかば焼き 浅漬け 根菜汁 グミ	いわし みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう れんこん ねぎ	ご飯 グミ 砂糖 里芋 でん粉	油 ごま	836kcal 25.4g 21.2g	
5水	チーズ ウイナー ドック	ワンタンスープ ブロッコリーサラダ	鶏肉 ソーセージ ツナ	牛乳 チーズ	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ コーン もやし たまねぎ	パン ワンタンの皮	油 ドレッシング	875kcal 38.3g 39.0g	
6木	ご飯	ポークシューマイ② ジャージャン豆腐 冷凍みかん	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ みかん たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ	ご飯 砂糖 でん粉 シューマイの皮	油	899kcal 34.0g 25.6g	
7金	バター ロール	オムレツ ラタトゥイユ コーンポタージュ	卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト パセリ	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく コーン	パン	油 マーガリン ルウ	860kcal 27.2g 37.2g	
10月	ご飯	<b>お魚ランチ</b> あじフライ 塩昆布和え とりごぼう汁	あじ 鶏肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり こんにゃく ねぎ ごぼう	ご飯 里芋	油	828kcal 29.2g 21.0g	
11火	大麦ご飯	チキンカレー こんにゃくサラダ チーズ	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ こんにゃく きゅうり にんにく しょうが	大麦 ご飯 じゃがいも	油 カレールウ ドレッシング	792kcal 26.2g 18.7g	
12水	黒丸パン	パンネポロネーゼ 切干大根サラダ オレンジ	豚肉 鶏肉 かまぼこ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ オレンジ にんにく キャベツ 切干大根 きゅうり	パン 砂糖 マカロニ	油	775kcal 30.9g 18.5g	
13木	セルフ 三色丼 (ご飯)	三色丼の具 じゃがいものみそ汁 県民の日ゼリー	鶏肉 みそ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ えだまめ	ご飯 砂糖 ゼリー じゃがいも	油	798kcal 32.2g 13.3g	
14金	県産小麦 丸パン	<b>県民の日献立(さつきランチ)</b> ハンバーグケチャップソースかけ レタス かんぴょうのクリーム煮	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	レタス かんぴょう	パン 砂糖 でん粉 マカロニ	油 ルウ	806kcal 36.4g 24.5g	
17月	セルフ 肉丼 (ご飯)	肉丼の具 いわしのつみれ汁 いちごソースの豆乳パンナコッタ	豚肉 みそ いわしつみれ なると 豆乳	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	こんにゃく ねぎ ごぼう たまねぎ だいこん しょうが	ご飯 砂糖 でん粉	油	838kcal 28.6g 18.1g	
18火	ご飯	<b>塩(えん)ジョイランチ</b> ホイコウロウ 焼きギョーザ②	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん にら ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ しょうが にんにく	ご飯 でん粉 ギョーザの皮	油	841kcal 28.4g 24.4g	
19水	ナン	キーマカレー ツナサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 レンズ豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	ナン	油 カレールウ	821kcal 32.7g 31.0g	
20木	ご飯	とちまるくん卵焼き ごぼうとこんにゃくのしぐれ煮 かんぴょうのみそ汁	豚肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	ごぼう しょうが こんにゃく もやし かんぴょう	ご飯 じゃがいも 砂糖	油 ごま	758kcal 24.7g 16.5g	
21金	県産小麦 ミルクパン	県産豚肉コロケ ツナと大豆のサラダ にらスープ	豚肉 なると ツナ 大豆	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	849kcal 29.3g 37.7g	
24月	ご飯	鶏肉の香味焼き のり和え じゃがいものそぼろ煮	豚肉 鶏肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 さやいんげん	しょうが もやし キャベツ たまねぎ こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃがいも	油 ごま	808kcal 35.1g 13.5g	
25火	セルフ タコライス (ご飯)	タコライスの具 ボイルキャベツ わかめスープ シークワーサーゼリー	豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく ねぎ キャベツ もやし	ご飯 砂糖 ゼリー	油 ごま	780kcal 24.3g 17.9g	
26水	パン パン	チキンのオープン焼き 冷やしうどん アセロラミルク	鶏肉 かまぼこ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	コーン きゅうり キャベツ	パン パン粉 うどん ゼリー	油	860kcal 31.8g 25.8g	
27木	ご飯	いわし梅煮 コロコロ漬け 豚汁	いわし みそ 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	ご飯 じゃがいも	油	771kcal 25.8g 19.8g	
28金	丸パン	<b>セレクト給食</b> ハムカツorえびカツ チーズサラダ チリコンカン	いんげん豆 鶏肉 えんどう豆 スネソウダラ ひよこ豆 ハム えび	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン 砂糖 じゃがいも パン粉	油 ルウ ドレッシング		えんぶ へいきん 2.9g

北押原中学校の学校給食摂取基準は『エネルギー850kcal:たんぱく質32g:脂質:28g:食塩2.5g未満』です

※食材の都合で献立を変更することがあります

※『朝食』の欄には、朝食を摂ったら○をつけましょう！