


















6月の献立予定表

平成25年 6月
三春中学校

日	曜 日	献 立 名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 価	検査結果 (単位:Bq/ kg)セシウム 134・137
3	月	ほたてごはん 牛乳 肉じゃが 野菜の味噌汁 アップルシャーベット	ほたて貝柱 牛肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん三温糖 ジャがいも 油	にんじん コーン ごぼう 玉葱 キャベツ アップルシャーベット	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.6 g	ND
4	火	ごはん 牛乳 松風焼き ひじきの炒めもの 小松菜の味噌汁 <small>*2年生は学習旅行により欠食</small>	鶏ひき肉 油揚げ さつま揚げ 味噌 豆腐 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな レモン果汁 えだまめ えのきたけ	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.7 g	
5	水	きつねうどん 牛乳 野菜のキッシュ フルーツ白玉	鶏もも肉 油揚げ ベーコン まぐろ 竹輪 たまご チーズ 牛乳	ソフトメン 油	こまつな ブロッコリー ねぎ みかん缶 バイン缶 もも缶	エネルギー 892 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.9 g	ND
6	木	さつまいもごはん 牛乳 豚肉の野菜マリネ 洋風おでん オレンジ	豚もも肉 鶏もも肉 さつま揚げ 牛乳	ごはん さつまいも かたくり粉 三温糖 ジャがいも ごま油 油	ピーマン にんじん パセリ しょうが 玉葱 キャベツ オレンジ	エネルギー 791 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.2 g	
7	金	ごはん 牛乳 さんまの香味煮 野菜のチャプチェ 青梗菜のスープ	さんま 味噌 牛肉 ベーコン 牛乳	ごはん 三温糖 はるさめ じゃがいも かたくり粉 ごま油 白胡麻	にんじん ピーマン チンゲンツアイ しょうが にんにく たけのこ 干し椎茸	エネルギー 876 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.1 g	
10	月	ビビンバ 牛乳 さつまいものほっこり煮 たまごスープ	牛肉 鶏もも肉 たまご 牛乳	ごはん三温糖 ジャがいも さつまいも かたくり粉 ごま油 白胡麻	にんじん ほうれんそう もやし にんにく オレンジ	エネルギー 878 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.5 g	
11	火	フレンチトースト 牛乳 きゃべつのビュル ビーフシチュー パインスティック	牛肉 たまご 牛乳	パン グラニュー糖 ジャがいも 薄力粉 バター オリーブ油	にんじん いんげん トマト 玉葱 キャベツ マッシュルーム バイン	エネルギー 787 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.4 g	ND
12	水	(県中地区中体連総合大会)に伴うお弁当の日	旬の食材:かつ 				
13	木	(県中地区中体連総合大会)に伴うお弁当の日	旬の食材:甘夏 				
14	金	ごはん 牛乳 タラのムニエル じゃが芋のソテー どさんこ汁	タラ ベーコン 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん 薄力粉 ジャがいも ごま油 白胡麻	にんじん ピーマン にら キャベツ もやし コーン	エネルギー 756 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	
17	月	カレーピラフ 牛乳 ポパイサラダ 野菜のクリーム煮 甘夏柑	牛肉 ベーコン 鶏もも肉 牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 ジャがいも 薄力粉 油 くるみ バター	にんじん アスパラガス 玉葱 クレソン しょうが にんにく ほうれんそう もやし コーン	エネルギー 840 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.2 g	ND
18	火	豆ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ なめこ汁	豚肩ロースハム 油揚げ 味噌 豆腐 牛乳	ごはん 三温糖 ジャがいも マヨネーズ	にんじん しょうが きゅうり 玉葱 こまつな なめこ えだまめ	エネルギー 789 Kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 36.7 g 食塩相当量 3 g	
19	水	ミートソーススパゲティ 牛乳 野菜スープ 手作りオレンジゼリー	牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 ベーコン	ソフトスパゲティ 小麦粉 さつまいも 油 バター	にんじん 玉葱 にんにく パセリ ごぼう キャベツ オレンジ果汁	エネルギー 859 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 4.4 g	
20	木	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース きゃべつの胡麻和え わかめ汁	鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも ごま油 白胡麻	ねぎ キャベツ いんげん えのきたけ	エネルギー 820 Kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g	
21	金	ごはん 牛乳 いわしのびざ焼き 切干し大根の炒めもの すまし汁	いわし 油揚げ さつま揚げ 鶏もも肉 牛乳 チーズ	ごはん 三温糖 オリーブ油	にんじん みつば にんにく 玉葱 切干しだいこん 干し椎茸 ごぼう だいこん	エネルギー 819 Kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.1 g	ND
24	月	カレーライス 牛乳 パリパリサラダ ヨーグルト	豚もも肉 かまぼこ チーズ 牛乳 ヨーグルト	ごはんじゃがいも ワンタンの皮 三温糖 油 オリーブ油	にんじん 玉葱 にんにく レタス きゅうり しょうが	エネルギー 803 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.8 g	
25	火	(3年生修学旅行・2年生職場体験)に伴うお弁当の日	旬の食材:ピーマ 				
26	水	(3年生修学旅行・2年生職場体験)に伴うお弁当の日	旬の食材:玉葱 				
27	木	(3年生修学旅行・2年生職場体験・1年生学習旅行)に伴うお弁当の日	旬の食材:ア 				ND
28	金	ごはん 牛乳 アジのフライ 里芋のにっころがし にらともやしの味噌汁	あじ たまご 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん薄力粉 パン粉 さといも 三温糖 油	にんじん にら もやし えのきたけ	エネルギー 772 Kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 1.9 g	