



# 6月の献立予定表

平成26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:kg/Ba) セシウム 134・137
2	月	ごはん 牛乳 牛肉のしぐれ煮 ひじきの炒めもの 野菜汁	牛ばら肉 油揚げ さつま揚げ 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも かたくり粉 サラダ油	にんじん ごぼう しょうが えだまめ だいこん キャベツ	エネルギー 858 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.4 g	ND
3	火	スイートポテトサンド 牛乳 バリバリサラダ 野菜のクリーム煮 アップルシャーベット	かまぼこ ベーコン 鶏もも肉 牛乳	パン さつまいも 三温糖 ギョーザ皮 マカロニ 薄力粉 バター オリーブ油	にんじん ブロッコリー レタス きゅうり しょうが 玉葱 しめじ りんご	エネルギー 875 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.5 g	
4	水	(田村支部中体連総合大会)に伴うお弁当の日					
5	木	(田村支部中体連総合大会)に伴うお弁当の日					
6	金	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 里芋のそぼろあんかけ 野菜けんちん	さば 味噌 豚ひき肉 油揚げ 豆腐 牛乳	ごはん 三温糖 さといも かたくり粉	にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸	エネルギー 820 Kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.7 g	ND
9	月	さつまいもごはん 牛乳 豚肉の甘酢和え きやべつの炒めもの 大根とにらのスープ	豚ロース肉 いか 鶏ひき肉 牛乳	ごはん さつまいも かたくり粉 三温糖 白ごま サラダ油	にんじん さやえんどう にら キャベツ ねぎ しょうが だいこん	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.4 g	
10	火	(1, 2年生学習旅行) フレッシュトマトのスパゲティ 牛乳 手作り三色春巻き 野菜スープ 果物(オレンジ)	ベーコン フランクフルト 牛乳 チーズ	スパゲッティ 春巻きの皮 さつまいも オリーブ油	トマト アスパラガス にんじん にんにく 玉葱 ごぼう キャベツ オレンジ	エネルギー 876 Kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 3.4 g	
11	水	ごはん 牛乳 ミートローフのきのこソースがけ かぼちゃのガーリックソテー 野菜の味噌汁	牛ひき肉 豚ひき肉 たまご 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん パン粉 三温糖 バター	トマト かぼちゃ パセリ にんじん 玉葱 しめじ にんにく キャベツ	エネルギー 811 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2 g	ND
12	木	三色そぼろごはん 牛乳 きやべつの胡麻和え さつま汁 果物(甘夏柑)	鶏ひき肉 たまご 豚ばら肉 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 さつまいも サラダ油 ねりごま	しそ葉 さやいんげん にんじん しょうが キャベツ ごぼう だいこん ねぎ 甘夏柑	エネルギー 804 Kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.5 g	
13	金	ごはん 牛乳 さわらの胡麻焼き 味噌肉じゃが きぬさやの味噌汁	さわら 味噌 牛ばら肉 油揚げ 牛乳	ごはん じゃがいも 三温糖 マヨネーズ ねりごま サラダ油	さやえんどう にんじん にんにく しょうが キャベツ 玉葱	エネルギー 884 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 33.8 g 食塩相当量 2 g	
16	月	ごはん 牛乳 鶏肉のガーリック焼き れんこんのきんぴら 豆腐と野菜の胡麻汁	鶏もも肉 味噌 ベーコン 豆腐 牛乳	ごはん 三温糖 さといも サラダ油 ねりごま	にんじん こまつな にんにく れんこん えだまめ だいこん	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.7 g	
17	火	マーボーどんぶり 牛乳 春雨サラダ 中華コーンスープ	豆腐 豚ひき肉 ベーコン たまご 牛乳	ごはん かたくり粉 はるさめ 三温糖 じゃがいも ごま油	にんじん にら ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ えのきたけ とうもろこし	エネルギー 783 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 2.5 g	
18	水	(県中地区中体連総合大会)に伴うお弁当の日					
19	木	ツナトースト 牛乳 エビとブロッコリーサラダ 鶏肉のポトフ 手作りフルーツゼリー	まぐろ缶詰 えび 鶏もも肉 牛乳 クリームチーズ	パン じゃがいも 白砂糖 マヨネーズ オリーブ油	パセリ ブロッコリー にんじん レモン 玉葱 とうもろこし だいこん キャベツ みかん缶 桃缶 さくらんぼ	エネルギー 890 Kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 3.6 g	ND
20	金	ごはん 牛乳 いわしのチーズはさみ揚げ 大根の炒めもの 小松菜の味噌汁	いわし たまご ベーコン 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	ごはん 薄力粉 パン粉 じゃがいも サラダ油	しそ葉 にんじん こまつな だいこん えのきたけ	エネルギー 868 Kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.4 g	
23	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃが芋のソテー レタスワタンスープ	豚ロース肉 ベーコン 鶏ひき肉 牛乳	ごはん じゃがいも ワンタン皮 サラダ油	にんじん ピーマン しょうが レタス 干し椎茸 にんにく	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2 g	
24	火	(2年生職場体験・3年生上級学校訪問) 親子どんぶり 牛乳 切干大根のサラダ なめこ汁	鶏もも肉 たまご かまぼこ 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 三温糖 じゃがいも ごま油	みつば さやいんげん にんじん こまつな 玉葱 干し椎茸 なめこ 切干しだいこん	エネルギー 826 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.8 g	ND
25	水	(2年生職場体験) ごはん 牛乳 なすのミートソースグラタン キャベツのペペロンチーノ 豆腐とわかめの味噌汁	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 豆腐 味噌 牛乳 クリームチーズ	ごはん 薄力粉 じゃがいも サラダ油 バター オリーブ油	ピーマン とうがらし みつば 玉葱 にんにく なす キャベツ	エネルギー 806 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.9 g	
26	木	(2年生職場体験) しっぽくうどん 牛乳 手作り三色かき揚げ ポパイサラダ 果物(オレンジ)	鶏もも肉 かまぼこ 油揚げ ウィンナー たまご 牛乳	ソフトメン さつまいも 薄力粉 大豆油 ごま油 白ごま	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう えだまめ もやし とうもろこし オレンジ	エネルギー 850 Kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 4.3 g	
27	金	ごはん 牛乳 鮭の南蛮漬け 筑前煮 にらともやしの味噌汁	鮭 鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌 牛乳	ごはん 薄力粉 三温糖 さといも サラダ油	にんじん ピーマン にら 玉葱 ごぼう れんこん 干し椎茸 もやし えのきたけ	エネルギー 802 Kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g	
30	月	カレーライス 牛乳 ボークドレッシングサラダ ヨーグルト	豚ばら肉 豚もも肉 ヨーグルト クリームチーズ 牛乳	ごはん じゃがいも 三温糖 サラダ油 ごま油	にんじん さやいんげん 玉葱 にんにく レタス	エネルギー 838 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 27.3 g 食塩相当量 2.9 g	