



6月の献立予定表

平成27年 6月
三春中学校

日曜	献立名	赤の食品 体の材料になる	黄色の食品 体のエネルギーとなる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137
1月	マーボーどんぶり 牛乳 春雨サラダ 中華コンススープ	木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳 ベーコン わかめ たまご	ごはん ごま油 かたくり粉 はるさめ 三温糖 じゃが芋	にんじん にら ねぎ もやし 干し椎茸 生姜 にんにく コーン きゅうり きくらげ えのきたけ	エネルギー 810 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.6 g	ND
2火	ごはん 牛乳 チキンの味噌ソース アスパラの彩りソテー 小松菜の味噌汁	牛乳 鶏ささ身 たまご 味噌 ベーコン 油揚げ	ごはん 薄力粉 パン粉 大豆油 三温糖 白ごま オリーブ油 じゃが芋	にんにく アスパラガス コーン こまつな えのきたけ	エネルギー 798 Kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.8 g	
3水	(田村支部中体連総合大会)に伴うお弁当の日					
4木	(田村支部中体連総合大会)に伴うお弁当の日					
5金	ごはん 牛乳 鮭のタルタルソースレモン焼き ひじきの炒めもの きぬさやの味噌汁	牛乳 鮭 たまご ひじき 油揚げ さつま揚げ 味噌	ごはん マヨネーズ 三温糖 サラダ油 じゃが芋	パセリ レモン さやえんどう えだまめ キャベツ にんじん	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.2 g	ND
8月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ジャーマンポテト 青梗菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ごはん じゃが芋 オリーブ油	生姜 玉葱 にんにく パセリ ごぼう チンゲンツァイ にんじん だいこん	エネルギー 822 Kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.5 g	
9火	牛肉とごぼうのまぜごはん 牛乳 ボークソースマリネ 野菜けんちん オレンジ	牛もも肉 牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐	ごはん 三温糖 ごま油 白ごま サラダ油	ごぼう 玉葱 パセリ ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干し椎茸 生姜 オレンジ	エネルギー 841 Kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.8 g	
10水	ごはん 牛乳 なすのミートソースグラタン いんげんのクルミあえ きゃべつとわかめの味噌汁	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 クリームチーズ わかめ	ごはん サラダ油 バター 薄力粉 くるみ 三温糖 オリーブ油	玉葱 にんにく なす にんじん さやいんげん キャベツ	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.8 g	
11木	カレーけんちんうどん 牛乳 チキンスペアリブ しめじとベーコンのサラダ	豚もも肉 油揚げ 牛乳 鶏手羽肉 ベーコン	ソフトメン じゃが芋 サラダ油 マヨネーズ	ねぎ にんじん だいこん 生姜 干し椎茸 にんにく しめじ レタス	エネルギー 860 Kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 4.9 g	
12金	ごはん 牛乳 さわらの味噌焼き 切干し大根の炒めもの 五目汁	牛乳 さわら 鶏もも肉 油揚げ さつま揚げ 味噌	ごはん 三温糖 サラダ油 じゃが芋	ねぎ 切干し大根 ごぼう 生姜 だいこん キャベツ にんじん	エネルギー 800 Kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g	
15月	ごはん 牛乳 鶏肉のみそガーリック焼き さつま芋のきんぴら 野菜汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 ベーコン さつま揚げ	ごはん 三温糖 さつま芋 サラダ油 じゃが芋 かたくり粉	にんにく にんじん ピーマン だいこん キャベツ	エネルギー 807 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.7 g	
16火	(県中地区中体連総合大会)に伴うお弁当の日					ND
17水	ハヤシライス 牛乳 きゃべつと和風ピクルス かきたまスープ	牛ばら肉 パルメザンチーズ 牛乳 ベーコン たまご	ごはん バター じゃが芋 薄力粉 大豆油 三温糖	にんじん 玉葱 生姜 パセリ にんにく キャベツ チンゲンサイ	エネルギー 839 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.2 g	
18木	スイートポテトサンド 牛乳 ジンジャーサラダ 野菜のクリーム煮 オレンジ	牛乳 かまぼこ ベーコン 鶏もも肉	コッペパン さつま芋 バター 三温糖 オリーブ油 薄力粉 生クリーム	レタス きゅうり 生姜 玉葱 にんじん アスパラガス オレンジ	エネルギー 834 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.5 g	
19金	ごはん 牛乳 アジの風味揚げ じゃが芋の味噌そばろ にらともやしの味噌汁	牛乳 あじ 豚ひき肉 味噌 油揚げ	ごはん じゃが芋 大豆油 サラダ油 三温糖	玉葱 にんじん パセリ にら もやし えのきたけ	エネルギー 808 Kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g	
22月	ごはん 牛乳 ツナそばろ 筑前煮 にら卵汁 アップルシャーベット	牛乳 まぐろ 鶏もも肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	ごはん 三温糖 白ごま さといも こんにゃく サラダ油 じゃが芋	にんじん ごぼう れんこん 干し椎茸 キャベツ アップルシャーベット	エネルギー 813 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.9 g	
23火	豆ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あえ にんじんとツナのサラダ なめこ汁	牛乳 豚ロース肉 まぐろ 油揚げ 味噌 わかめ	ごはん かたくり粉 大豆油 三温糖 白ごま オリーブ油 じゃが芋	にんじん 玉葱 にんにく レモン なめこ こまつな えだまめ ピーマン	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.6 g	
24水	(2年生職場体験) ごはん 牛乳 ミートローフのトマトソースがけ じゃが芋のソテー 大根スープ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 たまご ベーコン 鶏もも肉	ごはん パン粉 バター オリーブ油 じゃが芋 サラダ油	玉葱 にんにく トマト にんじん ピーマン だいこん みつば	エネルギー 815 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 1.6 g	
25木	(2年生職場体験) きつねうどん 牛乳 チーズ春巻き きゃべつのごま和え	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 フランクフルト チーズ	ソフトメン 春巻きの皮 大豆油 白ごま 三温糖	こまつな ねぎ キャベツ さやいんげん	エネルギー 877 Kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 4.2 g	
26金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ひきな炒り さつま汁	牛乳 さば 油揚げ 豚ばら肉 味噌	ごはん かたくり粉 大豆油 サラダ油 三温糖 さつま芋	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ	エネルギー 835 Kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.5 g	
29月	ごはん 牛乳 鶏肉の野菜チーズ焼き なすの香り煮 わかめ汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 クリームチーズ 油揚げ わかめ	ごはん 三温糖 大豆油 じゃが芋	玉葱 にんじん しめじ えだまめ なす ねぎ 生姜 にんにく えのきたけ	エネルギー 827 Kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.7 g	
30火	カレーライス 牛乳 イカときゃべつと炒めもの 手作りフルーツゼリー	豚もも肉 クリームチーズ 牛乳 いか	ごはん じゃが芋 サラダ油 上白糖 かたくり粉	にんじん 玉葱 にんにく ねぎ キャベツ さやえんどう 生姜 もも缶 メロン みかん缶	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.5 g	