

6月分学校給食献立表

R7.6.2
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
2・月	ハヤシライス(麦ごはん)					こめ・麦			832
	ハヤシライス(ルウ)	牛肉		にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	ハヤシルウ・赤ワイン ケチャップ・ソース	27.1
	牛乳		牛乳						29.0
	佐賀県産大豆のサラダ ももゼリー	大豆・ハム		にんじん	きゅうり もも		ごまドレッシング		2.2
3・火	中華丼 (ごはん)					こめ			790
	中華丼 (具)	豚肉・かまぼこ うずらの卵		にんじん	キャベツ・たまねぎ・はねぎ	砂糖・でんぷん	油・ごま油	中華スープ・塩 しょうゆ	29.8
	牛乳		牛乳						24.9
	蒸し餃子	鶏肉	ひじき	にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉 でんぷん・砂糖	油・ごま	塩	3.3
	ツナとピーマンのサラダ	ツナ		ピーマン・にんじん	もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ	
4・水	ごはん			歯と口の健康週間6/4～6/10		こめ			759
	牛乳		牛乳						23.2
	野菜のかき揚げ	ちくわ・たまご		にんじん	たまねぎ・ごぼう	小麦粉・米粉	油	塩	17.5
	きゅうりとわかめの酢の物		干しわかめ		きゅうり・しょうが	砂糖		酢・しょうゆ	2.3
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	小ねぎ	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも			
5・木	コッペパン					コッペパン			846
	牛乳		牛乳						33.9
	カラフルオムレツ	たまご・ウィンナー		ほうれん草・パプリカ赤	たまねぎ・枝豆	砂糖	油	塩・こしょう・しょうゆ	32.8
	きゅうりと枝豆のサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・枝豆		ドレッシング	塩・こしょう	4.0
	根菜チャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・にんにく	じゃがいも・米粉	バター	塩・こしょう・コンソメ しょうゆ	
6・金	ごはん				こめ				744
	牛乳		牛乳						29.0
	赤魚のコーン焼き	あかうお		パセリ	ホールコーン・玉葱		マヨネーズ	塩・こしょう	23.0
	切干大根とひじきの炒め煮	さつまあげ	ひじき	にんじん・さやいんげん	切干大根・ごぼう	こんにゃく・砂糖	ごま・油	しょうゆ・みりん	3.3
	チンゲンサイのみそ汁	厚揚げ・みそ	わかめ・(煮干し)	チンゲンサイ・はねぎ	たまねぎ				
9・月	ごはん					こめ			822
	牛乳		牛乳						29.6
	チキンチキンごぼう	鶏肉・凍り豆腐		にんじん・ピーマン	ごぼう・しょうが	砂糖・でんぷん	油	塩・酒・みりん しょうゆ	29.0
	沢煮椀	豚肉・油あげ (かつお節)	(昆布)	にんじん・はねぎ	切干大根・干しいたけ たまねぎ			酒・塩・みりん	2.0
	野菜ふりかけ	かつお節		かぼちゃフレーク にんじんフレーク	あおな・しそ	砂糖		塩・みりん	
10・火	カルちゃんごはん	油あげ	ひじき	にんじん・こまつな	切干大根	こめ・砂糖	ごま・油	しょうゆ・酒・みりん・ 塩	706
	牛乳		牛乳						20.6
	新じゃがのマヨサラダ	大豆・金時豆 大福豆			枝豆・きゅうり・たまねぎ	じゃがいも・砂糖	マヨネーズ	こしょう・酢	20.7
	豚肉としめじのビーフンスープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ・しめじ・キャベツ	ビーフン		中華スープ・塩・ しょうゆ・みりん	3.6
11・水	ごはん					こめ			744
	牛乳		牛乳						32.5
	鰯のねぎソースかけ	あじ		はねぎ	にんにく・しょうが	砂糖	油・ごま油	酢・しょうゆ	24.9
	春雨のごま炒め	豚肉		こまつな・にんじん		はるさめ	ごま・ごま油	酒・中華スープ しょうゆ	2.4
	にら玉汁	たまご・(かつお 節)	(昆布)	にら・にんじん	たまねぎ・干しいたけ	でんぷん		しょうゆ・塩 中華スープ	
12・木	中間テストのため 給食はありません								
13・金	ごはん					こめ			827
	牛乳		牛乳						24.8
	マーボーなす	豚肉・赤みそ		にんじん・根深ねぎ	なす・たまねぎ・しょうが にんにく・干しいたけ	砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・トウバンジャン・ 酒	36.4
	お豆腐シューマイ	豆腐・いとより・豆乳	ひじき	にんじん	たまねぎ・えだまめ・コーン	小麦粉・でんぷん	油	塩・こしょう	3.3
	ナムル			にんじん・ピーマン	もやし・切干大根	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ	
16・月	ごはん					こめ			708
	牛乳		牛乳						20.7
	厚揚げのチリソース炒め	厚揚げ		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	砂糖	ごま油・油	ケチャップ・しょうゆ 酢・酒・トウバンジャン	16.9
	切干大根とハムの中華サラダ	ハム		にんじん	切干大根・きゅうり・もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩	3.0
	春雨スープ			にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	はるさめ		中華スープ・塩 こしょう・しょうゆ	
17・火	わかめごはん		わかめ			こめ			770
	牛乳		牛乳						26.7
	鶏肉と野菜の黒酢煮	鶏肉・凍り豆腐		ピーマン・にんじん	なす・たまねぎ	でんぷん・砂糖	ごま・ごま油	塩・こしょう・黒酢 しょうゆ	21.9
	玉葱たっぷりスープ			にんじん・こまつな・はねぎ	たまねぎ・えのきたけ しょうが			塩・こしょう・中華スー プ	3.2
	佐賀みかんゼリー				みかん・みかん果汁	砂糖			

6月分学校給食献立表

R7.6.2
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量(kcal)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海草	緑黄色野菜	淡色野菜・きのこ くだもの	穀類・いも類 砂糖	油脂類・種実類		たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
18 ・ 水	ごはん					こめ			822 33.4 29.4 2.9
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の甘酒焼き	鶏肉			しょうが			甘酒・しょうゆ	
	アスパラガスとかぼちゃのサラダ	大豆・みそ		グリーンアスパラ・にんじん かぼちゃ		さつまいも・砂糖	マヨネーズ		
	なすのみそ汁	豆腐・みそ	(煮干し)	にんじん・はねぎ	キャベツ・たまねぎ・なす				
19 ・ 木	ごはん					こめ			713 27.8 23.0 3.1
	牛乳		牛乳						
	チャプチェ	豚肉		にんじん・青ピーマン パプリカ赤	たまねぎ・にんにく しょうが	砂糖・しらたき	油	しょうゆ・ 焼き肉のたれ	
	三色和え			にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ	
	チンゲンサイと卵のスープ	たまご・ベーコン		チンゲンサイ	干しいたけ・たまねぎ	でんぷん		しょうゆ・塩 中華スープ	
20 ・ 金	ごはん					こめ			771 34.5 25.9 2.8
	牛乳		牛乳						
	鯖のカレー焼き	さば						塩・カレー粉・酒	
	ひじきの炒め煮	油あげ・大豆	ひじき	にんじん・こまつな		砂糖	油	しょうゆ・みりん	
	豚汁	豚肉・みそ (かつお節)		にんじん・はねぎ	ごぼう・しめじ・たまねぎ	じゃがいも・ こんにゃく		酒	
23 ・ 月	親子丼(ごはん)					こめ			870 43.4 29.1 4.0
	親子丼(具)	鶏肉・凍り豆腐・卵 かまぼこ・(かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	砂糖・でんぷん		しょうゆ・酒・塩	
	牛乳		牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油		
	おかか和え	かつお節		チンゲンサイ・にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ・みりん	
24 ・ 火	ジャンバラヤ	鶏肉・ウインナー		にんじん・青ピーマン パプリカ赤	たまねぎ・セロリー	こめ	油	塩・黒こしょう・クミン・チリパ ウダー・パプリカ・ケチャップ	745 22.3 18.8 2.9
	牛乳		牛乳						
	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり ホールコーン		ドレッシング		
	ラビオリスープ	鶏肉・豚肉		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい	小麦粉・パン粉		塩・こしょう・コンソメ	
25 ・ 水	ごはん					こめ			795 32.9 26.8 2.8
	牛乳		牛乳						
	手作り根菜つくね	鶏肉・豆腐			たまねぎ・ごぼう しょうが・にんにく	パン粉・砂糖 でんぷん	マヨネーズ	酒・塩・みりん しょうゆ	
	チンゲンサイのソテー	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	もやし・玉葱		油	中華スープ	
	ごまみそ汁	油あげ・みそ	(煮干し)	にんじん・はねぎ	玉葱・キャベツ	じゃがいも	ごま		
26 ・ 木	武雄産アスパラ入り 焼肉スパゲティ	豚肉		にんじん・グリーンアスパラ パプリカ赤	にんにく	スパゲティ	油	塩・こしょう・しょうゆ 焼き肉のたれ	838 29.3 29.9 2.7
	牛乳		牛乳						
	にんじんのごまサラダ			にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	マヨネーズ・ごま	しょうゆ	
	レモン蒸しパン		牛乳		レモン	蒸しパンミックス・ 砂糖	油		
27 ・ 金	ごはん					こめ			728 33.45 19.5 2.4
	牛乳		牛乳						
	筑前煮	鶏肉・凍り豆腐・ 厚揚げ	昆布粉	にんじん・さやいんげん	ごぼう・干しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	
	大豆といりこのかりかり	大豆	いりこ			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん	
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	きゅうり・キャベツ・しょうが			しょうゆ	
30 ・ 月	少なめごはん					こめ			796 27.3 19.0 2.9
	牛乳		牛乳						
	ごまみそ肉汁うどん	豚肉・みそ	(煮干し・昆布)	根深ねぎ	キャベツ・たまねぎ	うどん・砂糖	ねりごま	しょうゆ・みりん こしょう・ラー油	
	のり酢和え	ハム	のり	ほうれん草	キャベツ・きゅうり	砂糖		しょうゆ・酢	
	すいか				すいか				