

6月分学校給食献立表

R6.6.3
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 海藻	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)	
3・月	ハヤシライス(麦ごはん)					こめ・麦			825	
	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 ケチャップ・ソース	27.5	
	牛乳		牛乳						25.1	
	SOYよかサラダ	大豆・ちくわ		にんじん	きゅうり		ドレッシング	塩	2.7	
4・火	ごはん	(虫歯予防の日になんで)				こめ			809	
	牛乳		牛乳						22.6	
	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	17.8	
	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・枝豆	砂糖		酢・しょうゆ	2.2	
	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・水	中華丼(ごはん)					こめ			780	
	中華丼(具)	豚肉・かまぼこ・うずら卵		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・きくらげ・キャベツ	でんぶん	ごま油	しょうゆ・中華スープ	29.7	
	牛乳		牛乳						21.3	
	蒸しぎょうざ	鶏肉	ひじき	にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉 でんぶん・砂糖	油・ごま	塩	3.2	
6・木	三色和え	かにかま		ピーマン	もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ	784	
	ごはん					こめ			31.5	
	牛乳		牛乳						23.3	
	魚のコーン焼き	赤魚		パセリ	ホールコーン・たまねぎ		マヨネーズ	塩・こしょう	2.7	
	切干大根とひじきの炒め煮	さつま揚げ	干しひじき	にんじん	切干大根・干しいたけ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん		
7・金	チンゲンサイのみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	チンゲンサイ・葉ねぎ	たまねぎ				848	
	武雄産アスパラ入り 焼肉スパゲティ	豚肉	武雄食の日 グリーンアスパラ使用		にんじん・グリーンアスパラ パプリカ赤		スパゲティ	油	塩・こしょう・しょうゆ 焼き肉のたれ	30.0
	牛乳		牛乳						24.9	
	にんじんと枝豆のサラダ			にんじん	ホールコーン・えだまめ		マヨネーズ・ごま	塩・こしょう	2.5	
10・月	レモン蒸しパン		牛乳		レモン	蒸しパンミックス・砂糖	油		731	
	ごはん					こめ			23.7	
	牛乳		牛乳						17.6	
	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	ケチャップ・しょうゆ 酢・酒・トウバンジン	2.4	
	きゅうりのかおり和え				きゅうり・しょうが		ごま油	しょうゆ・塩		
11・火	はるさめスープ			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	807	
	ごはん					こめ			30.6	
	牛乳		牛乳						26.3	
	魚の南蛮漬け	さば		にんじん・青ピーマン	たまねぎ	でんぶん・砂糖	油	酢・しょうゆ	2.2	
12・水	にら玉みそ汁	油揚げ・たまご・みそ	(煮干し)	にら	たまねぎ・えのきだけ				700	
	ひじきの佃煮		ひじき			砂糖	ごま	しょうゆ・みりん・酒	26.8	
	ごはん					こめ			17.0	
	牛乳		牛乳						2.8	
14・金	チャブチェ	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・みりん 焼き肉のたれ	26.6	
	ナムル			にら	きゅうり・もやし		ごま・ごま油	しょうゆ・塩	17.0	
	わかめとごまのスープ	豆腐	干しわかめ	にんじん・小ねぎ	キャベツ・たまねぎ きくらげ		ごま	しょうゆ・塩・こしょう 中華スープ	2.8	
	中間テストのため 給食はありません	食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が 起こる病気のことです。原因物質や症状はさまざまで、1年を通して発生していますが、夏場は特に細菌 による食中毒が多くなります。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、 予防に努めることが大切です。食中毒予防の三原則:①つけない②ふやさない③やっつける								
17・月	少なめごはん					こめ			823	
	牛乳		牛乳						29.6	
	カレーうどん	豚肉		にんじん・小ねぎ	たまねぎ	うどん玉	油	ケチャップ・ソース しょうゆ・カレールウ	19.3	
	納豆和え	納豆・かつお節		こまつな・にんじん	きゅうり・えのきだけ			しょうゆ	2.6	
18・火	佐賀みかんゼリー				みかん・みかん果汁	砂糖				
	親子丼(ごはん)					こめ			822	
	親子丼(具)	鶏肉・凍り豆腐・卵 かまぼこ・(かつお	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	砂糖		しょうゆ・酒・塩	36.7	
	牛乳		牛乳						24.5	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	青のり			小麦粉	油		3.4	
18・火	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		
	ごはん					こめ			741	
	牛乳		牛乳						31.5	
	がんもどきと青菜の煮物	がんもどき		こまつな・にんじん		砂糖		しょうゆ・みりん・酒	20.0	
18・火	鶏とごぼうのおつゆ	鶏肉・豆腐 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	たまねぎ・ごぼう 干しいたけ			しょうゆ・みりん・塩	2.9	
	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ・のり 青のり			砂糖	油・ごま	しょうゆ・酒・みりん		

6月分学校給食献立表

R6.6.3
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 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
19 ・ 水	ごはん					こめ			799 28.5 19.6 2.2
	牛乳	武雄食の日 グリーンアスパラ使用		牛乳			川登産 じゃがいも使用		
	新じゃがのそぼろ煮	豚肉	昆布粉	にんじん	たまねぎ・枝豆	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ・酒・みりん	
	武雄産アスパラのごまみそ和え	ちくわ・みそ		グリーンアスパラ・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	塩・みりん	
	磯豆	大豆	青のり			小麦粉・でんぷん	油	塩	
20 ・ 木	ミルクパン	世界味めぐり インド				ミルクパン			752 39.5 24.0 3.4
	牛乳		牛乳						
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく・しょうが	米粉・じゃがいも	川登産 じゃがいも使用	ケチャップ・しょうゆ 塩・カレー粉	
	ブロッコリーサラダ/ミニトマト			ブロッコリー/ミニトマト	きゅうり・ホールコーン		ドレッシング		
21 ・ 金	ベジタブルサラダ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ セロリー			塩・こしょう・コンソメ	782 31.5 24.6 3.4
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	五目卵焼き	たまご・鶏肉		にんじん・ほうれん草	たまねぎ	砂糖	油	塩・しょうゆ	
	高菜漬けの油炒め		ちりめんじゃこ	高菜漬け			油・ごま		
24 ・ 月	厚揚げとごぼうのみそ汁	豚肉・厚揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう		ごま・油		768 22.7 19.0 2.5
	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	
	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	塩	
	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 ・ 火	青うめゼリー				うめ果汁	砂糖			750 31.6 17.1 2.2
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳				川登産 じゃがいも使用		
	野菜のうま煮	鶏肉・凍り豆腐	昆布粉	にんじん	ごぼう・干しいたけ	じゃがいも 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	
26 ・ 水	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・塩	789 27.9 17.7 2.4
	少なめごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	ごまみそ肉汁うどん	豚肉・みそ	(煮干し・昆布)		キャベツ・たまねぎ 根深ねぎ	うどん・砂糖	ねりごま	しょうゆ・みりん こしょう・ラー油	
	かみかみサラダ	さきいか		にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ	
27 ・ 木	すいか				すいか				852 24.4 27.6 2.3
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	マーボーなす	豚肉・赤みそ		にんじん	なす・たまねぎ・しょうが にんにく	砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・テンメンジャン トウバンジャン・みりん	
	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	
28 ・ 金	パンサンスー	たまご			きゅうり	はるさめ・砂糖	ごま	酢・塩・しょうゆ	746 24.1 20.4 2.3
	ごはん					こめ			
	牛乳		牛乳						
	太刀魚のフライ	たちうお				パン粉	油		
	レモン和え	かにかま		にんじん	キャベツ・きゅうり・レモン	砂糖		酢・みりん・塩	
28 ・ 金	夏野菜のみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	かぼちゃ・小ねぎ	なす・たまねぎ				2.3