



6月予定献立表

今月の目標
歯や骨を丈夫にしよう!

令和元年度 下諏訪中学校

日	曜日	献立			体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養成分		
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・その他	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質	脂質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(%)	脂質(%)	
3	月	ごはん	☆	鶏とごぼうのチーズ焼き ほうれん草のごま酢和え わかめと豆腐のスープ	鶏肉 なると 豆腐	チーズ わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう たまねぎ エリンギ もやし キャベツ えのき 長ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま油 ごま	733	21.3	
											30.3	2.4	
4	火	コッペパン	☆	魚のパン粉焼き もやしのカレーサラダ オニオンスープ	シイラ ベーコン	粉チーズ 牛乳	にんじん ほうれん草	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ	コッペパン パン粉 砂糖	オリーブ 油 ごま油	741	24.6	
											36.7	3.3	
5	水	ごはん	☆	厚揚げの肉みそかけ かにかまサラダ 鶏ごぼう汁	厚揚げ 鶏肉 かにかまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 でんぷん	油	794	25.9	
											34.6	2.3	
6	木	ソフトうどん	☆	肉うどん汁 米粉のドーナツ 梅ドレサラダ	豚肉 卵 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干し椎茸 きゅうり 練り梅	麵 砂糖 中力粉 米粉	油	787	16.7	
											32.3	2.7	
7	金	ごはん	☆	きびなごの南蛮漬け わかめと大根のサラダ なめこ汁	きびなご 豆腐	わかめ 牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ きゅうり 長ねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	736	20.4	
											29.1	2.7	
11	火	レモン バター トースト	☆	きらすサラダ ABCスープ ミニトマト	おから ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ミニトマト	レモン果汁 ブロッコリー 枝豆 コーン たまねぎ キャベツ	食パン 上白糖 じゃがいも ABC70	マーガリン マヨドレ	843	35.8	
											26.6	3.1	
12	水	ごはん	☆	魚のコロコロ揚げ 塩昆布和え 辛味豆腐汁	タラ 豆腐 豚肉	塩昆布 牛乳	にんじん ニラ	しょうが キャベツ 白菜 大根 きゅうり 長ねぎ	米 麦 でんぷん 薄力粉 砂糖	油 ごま	756	20.1	
											31.9	3	
13	木	ソフト ラーメン	☆	コーンラーメン汁 ひじきときゅうりのサラダ ブルーベリーマフィン	豚肉 なると 卵 ツナ	ヨーグルト ひじき 牛乳	にんじん	たまねぎ コーン メンマ もやし きゅうり キャベツ	麵 薄力粉 上白糖	油	826	22.5	
											30.6	2.8	
14	金	ゆかり ごはん	☆	ささみのレモン揚げ ごまマヨ和え 沢煮椀	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	レモン果汁 キャベツ コーン 大根 ごぼう たけのこ えのき	米 麦 でんぷん 砂糖	油 マヨドレ ごま	749	22.1	
											31.2	1.9	
17	月	ごはん	☆	松風焼き キャベツの土佐酢和え えのき汁	鶏肉 豆腐 かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ 白菜 えのき	えのき水 きゅうり	米 麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	724	19.5
											29.5	2.4	
18	火	コッペパン	☆	おからキッシュ さっぱりポテトサラダ レタススープ	豚肉 卵 おから ベーコン	チーズ 牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ キャベツ えのき	きゅうり レタス	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	801	29.2
											33.8	3.1	
19	水	ごはん	☆	さばの香味焼き れんこんサラダ 豆腐のみそ汁	さば ハム 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ 長ねぎ	れんこん キャベツ えのき	米 麦 砂糖	ごま油 ごま マヨドレ	803	28.5
											31.9	2.8	
20	木	ソフト うどん	☆	五目うどん汁 大豆とさつまいもの甘辛揚げ 切り干し大根のおひたし	鶏肉 かまぼこ 大豆 ちりめんじゃこ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのき 長ねぎ 切干大根 もやし	麵 砂糖 でんぷん	油	710	15.2	
											27.9	3.2	
21	金	ごはん	☆	ししゃもの磯辺揚げ わかめときゅうりの酢の物 じゃが豚キムチ	ししゃも 豚肉	青のり わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ	きゅうり キムチ	米 麦 薄力粉 じゃがいも 砂糖	油	843	23.5
											36.7	3	
25	火	コッペパン	☆	タンドリーチキン きのこことじゃこのサラダ 野菜とベーコンのスープ	鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン	ヨーグルト 牛乳	小松菜 にんじん	しめじ えのき キャベツ たまねぎ マッシュルーム	コッペパン 砂糖	ごま油	715	32.1	
											27.0	3.2	
26	水	ごはん	☆	トビウオの唐揚げ ピリ辛きゅうり 小松菜のスープ	トビウオ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり たまねぎ しょうが	大根 白菜	米 麦 でんぷん じゃがいも	油	713	18.0
											30.3	1.8	
27	木	ソフト麺	☆	肉みそソース 青のりポテト スティックサラダ	豚肉 深み豆腐	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ もやし 大根	にんにく たけのこ きゅうり	ソフト麵 でんぷん 薄力粉 砂糖	油 マヨドレ	805	27.4
											32.3	2.5	
28	金	ごはん	☆	ポークカレー イカリング コーンサラダ	豚肉 いか	生クリーム 牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり	にんにく キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 薄力粉 でんぷん	バター 油	894	26.1
											35.2	2.5	

材料等の都合により、献立の内容は変わることがありますのでご了承願います。

今月の栄養価平均 (カッコ内は基準値)

- エネルギー 775kcal (830)
- たんぱく質 31.9g (30)
- 脂質エネルギー比 27% (25~30)
- 食塩 3.0g (2.5)