



献立予定表



日	曜	献立名		材料名(体の中での働き)						栄養価	
		主食	主菜+副菜+汁もの	体をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		熱量 kcal	蛋白質 g
2	月	ごはん	じゃが芋のさんびち煮 ししゃもフリッター ほうれん草のおひたし	鶏肉 かつお節	牛乳 ふりかけ 手持ちししゃも	人参 ほうれん草	ごぼう グリーンピース もやし	白飯 じゃが芋 こんにゃく 三温糖	油 ごま	827	32.3
3	火	バターロール	チキン香味焼き アスパラサラダ メキシカンシチュー ゼリー	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳 とうけるチーズ	人参 アスパラガス パセリ	にんにく キャベツ 玉ねぎ コーン グリーンピース フルーツゼリー	バターロール パン粉 じゃが芋	油 オリーブ油	827	34.6
4	水	手作りポークカレー	ごぼうと大豆のかみかみ揚げ アロココリーサラダ むし歯予防デーです良く噛んでください	鶏肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ とうけるチーズ さいころチーズ	人参 トマト アロココリー	生薑 にんにく 玉ねぎ セロリ ごぼう	素ごはん じゃが芋 薄力粉 三温糖	油 バター	859	27.8
5	木	山菜おろしうどん	黒糖パンケーキ お浸し	鶏肉 油揚げ 沖あみなると かつお節	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	山菜ミックス ねぎ 大根 きくらげ もやし フルーレン	地粉うどん ホットケーキミックス 黒砂糖	胡桃	840	29.5
6	金	ごはん	四川麻婆豆腐 春巻き 中華きゅうり	豚肉 豆腐	牛乳	人参 にら	玉ねぎ たけのこ にんにく 生薑 ねぎ きゅうり	白飯 三温糖 片栗粉	油 ごま油	871	29.8
9	月	ごはん	白身魚の南蛮漬汁 ビーフソテー 味噌汁 ヨーグルト	ホキ 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳 元氣ヨーグルト	人参 小松菜	生薑 ねぎ にんにく もやし キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 ビーフソテー じゃが芋	油 ごま油	800	31.4
10	火	きな粉揚げパン	ひじき入りつくね 春巻サラダ コーン入り摩風スープ	ベーコン ハム きな粉 ひじき入りつくね 卵	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	コッパン 上白糖 じゃが芋 緑豆春雨	油 ごま	829	32.3
11	水	ごはん	あじの味噌マヨネーズ焼き 大豆の味噌煮 野菜精	まおじ 鶏肉 味噌 生揚げ 大豆 さつま揚げ	牛乳 粉チーズ ひじき	人参 パセリ さいこんげん 小松菜	ねぎ 大根 さやいんげん ごぼう	白飯 こんにゃく 三温糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	780	35.0
12	木	広東麺	アメリカンドッグ 温野菜	豚肉 うずらの卵 Feフランク	牛乳 さいころチーズ 粉チーズ	人参 にら チンゲンサイ	生薑 もやし たけのこ ねぎ きくらげ きゅうり	ホット中華麺 片栗粉 ホットケーキミックス 薄力粉	油 ごま油	869	36.0
13	金	ハヤシライス	オムレツ ツナとひじきのサラダ コーヒゼリー	豚肉 カルシウム 菜 分入りオムレツ ツナ	牛乳 とうけるチーズ ひじき	人参	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	白飯 じゃが芋 コーヒゼリー	油	895	27.4
16	月	ごはん	西鍋肉(ホイコーロー) 彩の国鳥ネギ味噌餃子 卵スープ	豚肉 卵 生揚げ 味噌 ねぎ味噌餃子 ベーコン	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	キャベツ にんにく きくらげ 玉ねぎ コーン	白飯 三温糖 緑豆春雨 片栗粉	ごま油	796	31.5
17	火	さきたまライス ボール	ベベロンチーノ 白身魚のピザ風味焼き 海藻サラダ オレンジ	ベーコン ホキ	牛乳 とうけるチーズ ひじき	人参 小松菜 唐辛子 ピーマン	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン オレンジ きゅうり	さきたまライスボール スパゲティ	油 オリーブ油	769	33.2
18	水	勝つ!丼	大根とじゃこのサラダ 味噌汁	鶏肉 卵 油揚げ 味噌	牛乳 粉チーズ ひじき わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜	大根 きゅうり	白飯 薄力粉 じゃが芋 パン粉 三温糖	油	858	34.5
19	木	学校総合大会	がんばれ! 川中生	試合の前後の食事は?							
20	金	学校総合大会	水分補給を忘れず	試合前日 当日	いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理は、さけるようにしましょう。 試合の当日3~4時間前までに食事を済ませるようにします。 内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多くふくまれたものを食べます。 試合後 疲労回復のために炭水化物やたんぱく質、ビタミン類、ミネラルを補給します 消化のよい料理や果物などを摂るようにしましょう。						
23	月	わかめごはん	豚肉としばりのごきだれ きゅうりのピリッと漬汁 重忠汁	豚肉 豚しばり 鶏肉 生揚げ	牛乳	人参 小松菜 唐辛子	生薑 きゅうり 大根 ねぎ	わかめご飯 片栗粉 三温糖 こんにゃく 白玉団子	油 ごま	830	31.6
24	火	ごはん	ピビンバ 彩の国鳥ネギまんじゅう わかめと豆腐のスープ チーズ	豚肉 味噌 豆腐 卵	牛乳 粉チーズ わかめ セリロールチーズ	人参 ほうれん草	にんにく 生薑 もやし さくらんぼ 玉ねぎ ねぎ	白飯 三温糖 彩の国ネギまんじゅう	油 ごま油	771	32.4
25	水	食パン (Feチョコクリーム)	サーモンソテーガーリックバター風 ほうれん草のサラダ コーンスープ	鮭 ツナ	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ にんにく コーン きゅうり	食パン 薄力粉 じゃが芋	油 バター	785	32.2
26	木	濃厚!!味噌ラーメン	大豆とポテトの揚げ煮 茹でとうもろこし(味来の予定)	豚肉 味噌 大豆	牛乳 朝えびの唐揚げ	人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし	ホット中華麺 上白糖 フレンチフライポテト 三温糖	油 ごま	884	33.0
27	金	ごはん	いわしの味噌焼き 切り干し大根のかり煮 豚汁	いわし ちくわ 油揚げ 生揚げ 豚肉 味噌	牛乳	人参 さいこんげん 唐辛子	生薑 ごぼう 切り干し大根 大根 ねぎ	白飯 片栗粉 じゃが芋 三温糖 こんにゃく	油	850	32.2
30	月	ごはん	フルコギ もやしのナムル ワンダースープ	豚肉 ハム	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	玉ねぎ キャベツ エリンギ にんにく もやし ねぎ	白飯 片栗粉 ワンタン 上白糖	ごま ごま油	784	29.2
・6月16日~24日は、地場産物強化ウィークとし、取り組んでいます。地元産食材を味わって食べてください。				給食回数19		ご飯食...12回 パン食...4回 麺食...3回		今月の平均栄養量		830	32.0
都合により献立を変更する場合があります。御理解・御協力のほど、よろしくお願いいたします。								基準栄養量		820	30~33