平成２５年　６月

給　食　献　立　表　（６群わけ）

【中学校】

日	献立名	赤の仲間（血や肉のもとになる） １群 魚・肉・卵 豆・豆製品	 ２群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑の仲間（体の調子を整える） ３群 緑黄色野菜	 ４群 その他の野菜 果物	黄の仲間（熱や力のもとになる） ５群 穀類・いも類 砂糖	 ６群 種実類 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	ごはん（米粉パン） 牛乳 大豆と肉団子のトマト煮 マカロニサラダ	大豆, 肉団子, ツナ	牛乳	にんじん, トマト缶詰	玉葱, グリンピース, にんにく, コーン, キャベツ, きゅうり	米, じゃがいも, 三温糖, マカロニ, （米粉パン）	マヨネーズ, 油	816 kcal 27.5 g 21.7 g 1.9 g
4 火	ごはん　牛乳 ししゃものから揚げ かみかみあえ みそ汁	さきいか, 豆腐, 米みそ	牛乳, ししゃも, わかめ	にんじん	切干し大根, きゅうり, ぶなしめじ, こまつな, 玉葱	米, でんぷん, 三温糖	油, 白ごま	771 kcal 30.9 g 21.1 g 2.8 g
5 水	ごはん　牛乳 豆腐の中華風煮 ブロッコリーのサラダ オレンジ	豚肉, 豆腐, うずら卵	牛乳	にんじん, チンゲンサイ, ブロッコリー	玉葱, たけのこ, にんじん, きくらげ, しょうが, にんにく, コーン, キャベツ, オレンジ	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, 白ごま	783 kcal 30.3 g 21.4 g 2.1 g
6 木	ごはん　牛乳 魚のマヨネーズ焼き コールスロー コンソメスープ	あきさけ, ベーコン	牛乳	にんじん, ミックスベジタブル	ミックスベジタブル, キャベツ, きゅうり, 玉葱	米, 三温糖, じゃがいも	マヨネーズ, オリーブ油	812 kcal 32.7 g 26.7 g 1.9 g
7 金	なめし　牛乳 豚肉と野菜の煮物 春雨の酢の物	豚肉, がんも	牛乳	にんじん, さやいんげん	こんにゃく, 干し椎茸, たけのこ, きゅうり, 太もやし, きくらげ	米, じゃがいも, 三温糖, 春雨	白ごま, すりごま	782 kcal 28.5 g 18.8 g 2.0 g
10 月	ごはん　牛乳 白身魚のフライ 添え野菜 卵スープ	白身魚フライ, たまご	牛乳	にんじん, ブロッコリー, 青ねぎ	キャベツ, コーン, 玉葱, ぶなしめじ	米, でんぷん	油, タルタルソース	827 kcal 28.8 g 26.8 g 2.4 g
11 火	ごはん　野菜ふりかけ 牛乳 豚じゃが 甘酢あえ	豚肉, さつま揚げ	牛乳, ちりめんじゃこ, わかめ	にんじん, さやいんげん	玉葱, こんにゃく, 干し椎茸, きゅうり, キャベツ	米, じゃがいも, 三温糖	油	800 kcal 24.0 g 20.2 g 2.7 g
12 水	ごはん　牛乳 さばの塩焼き アスパラのごまあえ なめこのみそ汁	さば, 豆腐, 米みそ	牛乳	にんじん, アスパラガス, パプリカ, 青ねぎ	なめこ, 玉葱	米, 三温糖	すりごま, 白ごま	815 kcal 39.7 g 25.8 g 3.5 g
13 木	牛丼　牛乳 梅かつお和え メロン	牛肉, 和え物用かつお節	牛乳	にんじん, 青ねぎ	玉葱, 糸こんにゃく, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, コーン, 梅びしお, メロン	米, おつゆ麩, 三温糖		792 kcal 24.7 g 23.8 g 1.6 g
14 金	ごはん　牛乳 焼きそば 揚げしゅうまい きゅうりの中華あえ	豚肉, しゅうまい	牛乳, 青のり	にんじん, 青ねぎ	玉葱, キャベツ, きゅうり, 太もやし, きくらげ	米, スパゲティ, 三温糖	油, ごま油	845 kcal 25.1 g 28.2 g 2.4 g

日	献立名	赤の仲間（血や肉のもとになる） １群 魚・肉・卵 豆・豆製品	 ２群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑の仲間（体の調子を整える） ３群 緑黄色野菜	 ４群 その他の野菜 果物	黄の仲間（熱や力のもとになる） ５群 穀類・いも類 砂糖	 ６群 種実類 油脂	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量
17 月	ごはん（米粉パン） 牛乳 ハッシュドビーフ みかんサラダ プロセスチーズ	牛肉	牛乳, チーズ	にんじん, トマト缶詰	にんにく, 玉葱マッシュルーム, グリンピース, 甘夏みかん缶, キャベツ, きゅうり	米, 三温糖, （米粉パン）	油, ハヤシルウ	836 kcal 27.0 g 25.7 g 3.0 g
18 火	ごはん　牛乳 厚揚げの味噌煮 キャベツのごま和え	豚肉, 生揚げ, うずら卵, 赤みそ, ツナ	牛乳	にんじん, 青ねぎ, こまつな	玉葱, 干し椎茸, キャベツ	米, 三温糖, でんぷん	ごま油, すりごま, 白ごま	826 kcal 34.9 g 25.1 g 2.8 g
19 水	ごはん　牛乳 鶏肉のマーマレード焼き アスパラのサラダ ポトフ	鶏肉, ウインナー	牛乳	にんじん, アスパラガス, ブロッコリー	コーン, キャベツ, 玉葱	米, マーマレード, 三温糖, じゃがいも	油	845 kcal 32.8 g 24.3 g 2.0 g
20 木	ごはん　牛乳 酢豚 もやしのナムル	豚肉, かに風味かまぼこ	牛乳, わかめ	にんじん, チンゲンサイ, こまつな	しょうが, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, 太もやし, にんにく	米, でんぷん, 三温糖	油, すりごま, ごま油	862 kcal 28.9 g 28.7 g 2.4 g
21 金	ごはん　牛乳 鰆の梅焼き 五目きんぴら すまし汁	さわら, 豚肉, 豆腐, かつおぶし	牛乳, わかめ, こんぶ	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	梅びしお, ごぼう, こんにゃく, 干し椎茸, えのきたけ, 玉葱	米, 三温糖	油, 白ごま	787 kcal 37.7 g 19.7 g 2.7 g
24 月	ごはん（米粉パン） 牛乳 かぼちゃコロッケ シーフードサラダ マカロニスープ	いか, えび, ベーコン	牛乳	にんじん, ブロッコリー	レモン果汁, 玉葱, キャベツ	米, かぼちゃコロッケ, 三温糖, マカロニ, （米粉パン）	油, オリーブ油	834 kcal 27.9 g 24.7 g 2.2 g
25 火	ごはん　味付けのり 牛乳 新じゃがいものうま煮 野菜のおかかあえ	鶏肉, さつま揚げ, 和え物用かつお節	牛乳, 味付けのり	にんじん, さやいんげん, こまつな	玉葱, 干し椎茸, こんにゃく, キャベツ, 太もやし	米, じゃがいも, 三温糖	油	698 kcal 24.4 g 13.4 g 1.9 g
26 水	ごはん　牛乳 中華丼 中華和え さくらんぼ	豚肉, えび, いか, うずら卵	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	たけのこ, 玉葱, 干し椎茸, しょうが, にんにく, 太もやし, きゅうり, コーン, さくらんぼ	米, でんぷん, マロニー, 三温糖	ごま油	777 kcal 32.9 g 19.2 g 2.6 g
27 木	ごはん　牛乳 魚のゆかり揚げ あらめの炒り煮 米粉めんのすまし汁	メルルーサ, さつま揚げ, 油揚げ, かつおぶし	牛乳, あらめ, こんぶ	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	こんにゃく, 玉葱, ぶなしめじ	米, 天ぷら粉, 三温糖, 米粉めん	油	795 kcal 32.6 g 19.3 g 2.3 g
28 金	ごはん　牛乳 ポークビーンズ ごぼうサラダ	鶏肉, 大豆	牛乳	にんじん, トマト缶詰, ブロッコリー	玉葱, ごぼう, きゅうり, コーン	米, じゃがいも, 三温糖	すりごま	837 kcal 26.6 g 23.7 g 1.9 g

＊下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。