

令和4年 6月 献立予定表

中学校B

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal)
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	たんぱく質(g) その他の食べ物
1日 (水)	①ご飯 ②さわらの塩焼き ③じゃがいものきんぴら ④すまし汁 ⑤牛乳	②さわら ③豚肉 ④かまぼこ 【小麦 大豆】	④わかめ ⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん	④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ③砂糖 じゃがいも ④麩	③油	729 29.7
2日 (木)	①きな粉揚げパン ②鶏肉とじゃがいものスープ煮 ③もやしとにらの炒め物 ④牛乳	①きな粉 ②鶏肉	④牛乳	②③にんじん ③にら	②キャベツ たまねぎ セロリ ③もやし	①パン【乳 大豆】 砂糖 ②じゃがいも	①③油	731 29.0
3日 (金) 鉄たっぶり	①ご飯 ②厚焼き卵 ③豚肉と野菜の五目煮 ④青菜と切干しだいこんのごま油炒め ⑤しそひじき ⑥牛乳	②卵 【小麦】 ③豚肉 大豆 凍り豆腐	⑤ひじき 寒天 【小麦 大豆】 ⑥牛乳	③いんげん ③④にんじん ④こまつな ⑤しその実	③たけのこ たまねぎ ④切干しだいこん	①ご飯 ②でん粉 ②③⑤砂糖 ⑤水あめ	②⑤大豆油 ③油 ④ごま油	864 37.4 ③こんにゃく
6日 (月)	①ご飯 ②ミニはんぺんの甘辛煮 ③煮浸し ④打ち豆汁 ⑤ふりかけ ⑥牛乳	②さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④打ち豆 みそ ⑤青のり 【小麦 大豆】 かつお節 いわし節	⑥牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん	④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②⑤砂糖 ④じゃがいも ⑤てん粉	⑤ごま	746 29.9
7日 (火)	①麦ご飯 ②マーボー豆腐 ③ツナとチンゲンサイの炒め物 (●ツナ) ④パイナップル ⑤牛乳	②豚肉 豆腐 みそ ●まぐろ	⑤牛乳	②にんじん ③チンゲンサイ	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ ⑤パイナップル(缶) ②ねぎ	①ご飯 麦 ②砂糖 てん粉	②ごま油 ②③油 ●米油	872 31.6
8日 (水)	①ご飯 ②ポークしゅうまい ③キャベツのごま油炒め ④にらたまスープ ⑤牛乳	②豚肉 ④卵 豆腐	⑤牛乳	④にら	②しょうが ②④たまねぎ ③キャベツ しめじ ③④にんじん	①ご飯 ②でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ	③ごま油	718 25.9
9日 (木) ① 選択給食 (選ぶデザート)	①コッペパン ②鶏肉と野菜のケチャップ煮 ③フライドポテト ④ジュリアンスープ ⑤甘夏ゼリー ⑥牛乳	②鶏肉	⑥牛乳	④にんじん パセリ	②ピーマン ②④たまねぎ ④はくさい だいこん ⑤甘夏	①ご飯 ②でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖 水あめ	②③油	819 35.2
9日 (木) ②	①コッペパン ②鶏肉と野菜のケチャップ煮 ③フライドポテト ④ジュリアンスープ ⑤マンゴープリン ⑥牛乳	②鶏肉	⑥牛乳	④にんじん パセリ	②ピーマン ②④たまねぎ ④はくさい だいこん ⑤マンゴーピューレー 【卵 乳 大豆】	①パン【乳 大豆】 ②③でん粉 ②⑤砂糖 ③じゃがいも	②③油 ⑥ココナッツパウダー	801 35.2
10日 (金) 歯(は)っぴー	石塚左まると給食 ①古代米ご飯 ②いわしの梅煮 ③ごま和え ④さつまいもとあげのみそ汁 ⑤牛乳	②いわし 【小麦 大豆】 ④油揚げ みそ	⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん	②梅肉 ③もやし ④たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 古代米 ②でん粉 ②③砂糖 ④さつまいも	③ごま	756 30.1

※ □ はその他の食べ物です。【 】は、アレルギーです。

※ 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。

※ ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	789kcal	31.0g	20.0g	117.6g	2.9g

◎ドレッシング、調味料等の成分

14日(火) オイスターソース
かき 水あめ しょうゆ 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でん粉

17日(金) 六条大麦カレーウ
バーム油 べに花油 大麦粉 砂糖 カレー粉 馬鈴薯澱粉 食塩 酵母エキス 麦芽エキス パイナップル果汁 マンゴー果汁
パパイヤ果汁 粉末トマト 粉末オニオン

27日(月) 減塩和風ドレッシング
食用植物油 たまねぎ 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 プルーン
かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのかエキス しょうが 増粘剤

29日(水) トウバンジャン
唐辛子 食塩 そらまめ 米こうじ 乾燥唐辛子 酒精 酸化防止剤

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
13日(月)	①ご飯 ②肉団子 ③かぼちゃの煮物 ④野菜ソテー ⑤牛乳	②鶏肉 【大豆】 ②③豚肉	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④ほうれんそう	②③たまねぎ ③かぼちゃ ④とうもろこし キャベツ	①ご飯 ②パン粉 てん粉 ②③砂糖	②ラード	825 30.7 ③こんにやく
14日(火)	①ご飯 ②厚揚げのオイスターソース炒め ③わかめのスープ ④トマト ⑤牛乳	②厚揚げ 豚肉 ③ベーコン	③わかめ ⑤牛乳	②③にんじん ④トマト	②ピーマン しょうが にんにく ②③たまねぎ ③はくさい たけのこ	①ご飯 ②てん粉	②オイスターソース 油	706 24.5
15日(水)	焼き肉丼 { ①ご飯 ②焼き肉炒め } ③枝豆 ④みそ汁 ⑤牛乳	②豚肉 ④油揚げ みそ	⑤牛乳	②にら ④にんじん	②たまねぎ しょうが ③えだまめ ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖 ④じゃがいも	②油	795 32.4
16日(木)	①コッペパン ②プレーンオムレツ ③きのこのソテー ④春雨スープ ⑤牛乳	②卵 【大豆】 ④鶏肉	⑤牛乳	③④にんじん ④こまつな	③しめじ エリンギ もやし ④たまねぎ	①パン【乳 大豆】 ②てん粉 ④春雨	②③油	721 31.4
17日(金) ふるさと給食の日	朝食ゆめまるランチ ふくい元気っ子カレーライス { ①麦ご飯 ②ふくい元気っ子カレーシチュー } ③しいらのコロコロ揚げ ④青菜とキャベツの塩こうじ炒め ⑤羽二重もち ⑥牛乳	②豚肉 打ち豆 厚揚げ ③しいら	⑥牛乳	②トマト (越のルビー) ②④にんじん ④こまつな	②たまねぎ しょうが にんにく ④キャベツ	①ご飯 麦 ②じゃがいも ③てん粉 ④塩こうじ ⑤もち米 水あめ 砂糖 【大豆】	②六条大麦 カレールウ ②③④油	923 34.4
20日(月)	①ご飯 ②和風煮込みハンバーグ (●ハンバーグ) ③小松菜と切干し大根のごま炒り煮 ④みそ汁 ⑤牛乳	●豚肉 鶏肉 ③さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ●④たまねぎ ③切干しだいこん ④はくさい ④ねぎ	①ご飯 ②●てん粉 ●パン粉 ③砂糖 ④じゃがいも	③ごま ごま油	854 31.0
21日(火)	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③茎わかめのきんぴら ④すまし汁 ⑤牛乳	②鯖 みそ	③茎わかめ ⑤牛乳	③④にんじん ④ほうれんそう	②しょうが ③たけのこ ④えのきたけ たまねぎ	①ご飯 ②③砂糖	③ごま 油	759 29.2 ③こんにやく
22日(水)	ソフト麺ミートソースかけ { ①ソフト麺 ②ミートソース } ③キャベツのソテー ④味付け煮干し ⑤牛乳	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②トマトピューレー ②③にんじん	②しょうが にんにく たまねぎ ③とうもろこし キャベツ	①ソフト麺 ④砂糖	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③油	760 31.5
23日(木)	①コッペパン ②飛魚フライ ③ミネストローネスープ ④フルーツミックス ⑤牛乳	②飛魚 ③ベーコン 白いんげん豆	⑤牛乳	③にんじん	③キャベツ だいこん セロリ にんにく ④みかん(缶) パイナップル(缶)	①パン【乳 大豆】 ②パン粉 てん粉 ③じゃがいも 麦	②③油	826 29.7
24日(金)	ピビンハ { ①麦ご飯 ②肉炒め ③ナムル } ④中華スープ ⑤牛乳	②豚肉 ④豆腐	⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん	②③にんにく しょうが ③もやし ④たまねぎ はくさい ④ねぎ	①ご飯 麦 ②③砂糖	②油 ②③ごま ごま油	735 28.3
27日(月)	夏野菜カレーライス { ①ご飯 ②夏野菜カレーシチュー } ③キャベツときゅうりのサラダ (●減塩和風ドレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳	②豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②かぼちゃ トマト ②③にんじん	②なす たまねぎ えだまめ しょうが にんにく ③キャベツ きゅうり	①ご飯 ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 油 ●減塩和風 ドレッシング	827 26.9
28日(火)	①麦ご飯 ②鶏肉の唐揚げ ③もやしとコーンのソテー ④すまし汁 ⑤牛乳	②鶏肉 ④豆腐	⑤牛乳	③④にんじん ④こまつな	③もやし とうもろこし ④しめじ	①ご飯 麦 ②てん粉	②③油	773 33.6
29日(水)	①ご飯 ②豆腐 ③プリプリこんにやく中華炒め (●トウバンジャン) ④野菜スープ ⑤ひじきのり ⑥牛乳	②豆腐 ②鶏肉 ④ベーコン 白いんげん豆 ⑤かつお	⑤ひじき 煮干し のり 【小麦 大豆】 ⑥牛乳	③チンゲンサイ ③④にんじん	③たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく ④はくさい たまねぎ	①ご飯 ③てん粉 ③⑤砂糖 ④じゃがいも ⑤水あめ	③ごま油 油	785 28.6 ③こんにやく
30日(木)	①コッペパン ②豚肉のアップルソース炒め ③じゃがいもとキャベツのスープ煮 ④越のルビー ⑤牛乳	②豚肉 みそ ③鶏肉	⑤牛乳	③にんじん ④トマト (越のルビー)	②りんご ②③たまねぎ ③キャベツ	①パン【乳 大豆】 ②てん粉 ③じゃがいも	②油	829 39.2

※ はその他の食べ物です。【 】は、アレルギーです。

※ 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。

※ ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・

米(ハナエチゼン) 麦 古代米 大豆 豆腐 打ち豆 しいら 六条大麦カレールウ
飛魚フライ 羽二重餅 です。

