



令和3年度 6月学校給食献立表



○天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。

※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材料						栄養価		
		主食	主菜・副菜	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	火	麦ごはん	肉豆腐 小松菜のおひたし ヨーグルト	牛肉 豆腐 かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ 糸こんにゃく エノキ もやし	米 麦 砂糖	油	784	32.2	2
2	水	黒糖コッペパン	スパゲティナポリタン アーモンドサラダ オレンジ	ウインナー ハム	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ エリンギ きゅうり オレンジ レモン	パン スパゲティ	油 アーモンド	771	28.8	3.5
3	木	ごはん	鯖の塩こうじ焼き じゃがいものきんぴら 白玉汁	鯖 天ぷら 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく	米 じゃがいも 白玉餅 砂糖	油	808	27.6	2
4	金	大豆のかみかみごはん	野菜たまご焼き キャベツのごま和え 玉ねぎのみそ汁	大豆 卵 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ もやし	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ねりごま	710	28	3.6
7	月	麦ごはん	厚あげの中華煮 中華和え 蒸しシュウマイ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ しめじ しょうが たけのこ にんにく キャベツ コーン	米 麦 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	829	31.2	2.6
8	火	麦ごはん	チキンカレー グリーンサラダ	鶏肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく レモン きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	787	24.1	1.9
9	水	山型食パン	じゃがいものミートソース煮 コンソメスープ メロン	豚肉 牛肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ エリンギ セロリ キャベツ メロン	パン じゃがいも	油	736	30.5	3.5
10	木	ごまごはん	ししゃもフライ 即席づけ 沢煮椀	ししゃも 豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	きゅうり しめじ たけのこ 枝豆 キャベツ ごぼう こんにゃく 干ししいたけ	米 砂糖 パン粉	油 ごま	762	30.3	3.2
11	金	麦ごはん	鮭の塩焼き ひじきと大豆の炒め物 豚汁	鮭 大豆 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ひじき	人参 ねぎ 小松菜 かぼちゃ	ごぼう こんにゃく キャベツ しょうが	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	834	36	2.3
14	月	ごはん	白身魚のトマトソースかけ チーズポテト パスタスープ	ホキ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ エノキ キャベツ にんにく セロリ コーン パイン	米 でん粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	油	766	29.6	1.9
15	火	麦ごはん	マーボーなす 中華卵スープ	豚肉 たまご 赤だしみそ みそ 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 ねぎ	玉ねぎ しょうが なす にんにく 干ししいたけ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	758	28.4	3.3
16	水	コッペパン いちごジャム	コーンチャウダー ハムサラダ すいか	鶏肉 白いんげん豆 ハム	牛乳 チーズ	人参 アスパラガス パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり レモン すいか	パン 小麦粉 ジャム じゃがいも	油 バター	814	29.7	3.5
17	木	ごはん	ぶりの照り焼き 茎わかめのいため物 七菜汁	鰯 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	人参 かぼちゃ ねぎ	玉ねぎ かんぴょう ごぼう たけのこ	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	764	27.8	4.4
18	金	麦ごはん	大豆の五目煮 ごまじゃこ和え オレンジ	大豆 油揚げ 鶏肉	牛乳 しらす干し	人参 いんげん 小松菜	ごぼう こんにゃく しょうが もやし キャベツ オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	773	28.8	2
21	月	麦ごはん	鱈のカレー南蛮漬け キャベツもみ かぼちゃのみそ汁	鱈 油揚げ みそ	牛乳 わかめ 昆布	人参 ねぎ ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	油	786	28.1	3.1
22	火	クワジュージー	チャンプルー もずく汁 パインゼリー	豚肉 卵 ベーコン 豆腐 かつお節	牛乳 昆布 もずく	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ 干ししいたけ もやし しょうが エノキ	米 ゼリー 砂糖 ビーフン	油 ごま油	772	28.4	4.1
23	水	ミルク食パン	ブレンオムレツ チリコンカン 野菜スープ	卵 大豆 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ セロリ にんにく	パン じゃがいも	油	732	31.3	3.5
24	木	麦ごはん	じゃがいものうま煮 元気サラダ 納豆	鶏肉 ハム 厚揚げ 納豆 かつお節	牛乳 昆布	人参 いんげん	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ 干ししいたけ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	830	31.6	2.3
25	金	麦ごはん	丸天うどん 焼き肉風いため	鶏肉 みそ 丸天 牛肉	牛乳	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ ごぼう しめじ キャベツ もやし にんにく	米 麦 うどん 砂糖 じゃがいも	油	821	32.7	3.4
28	月	麦ごはん	マーボー厚揚げ ハンサンスー	厚揚げ 豚肉 ハム 卵 赤だしみそ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ たけのこ しょうが 干ししいたけ にんにく キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	油 ごま ごま油	812	32.9	2.7
29	火	麦ごはん	切り干し大根とじゃがいものうま煮 梅和え ぎすけ煮	鶏肉 かつお節 大豆	牛乳 のり いりこ	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく 切り干し大根 梅肉 キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	774	29.3	2.4
30	水	胚芽食パン ブルーベリージャム	ハンバーグ ラタトゥイユ あっさりカレースープ	牛肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 トマト 黄ピーマン ピーマン	玉ねぎ なす セロリ ズッキーニ にんにく キャベツ	パン ジャム じゃがいも	油	822	35.3	3.5