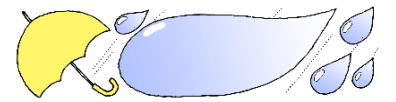


令和4年度 6月学校給食献立表



○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		Kcal	たんぱく質 g	食塩 g
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	水	麦ごはん	焼き肉風炒め わかたまスープ ヨーグルト	豚肉 卵 米みそ ウインナー	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 トマト ピーマン アスパラガス	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし キャベツ キャベツ りんごピューレ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	781	31.2	1.9
2	木	麦ごはん	ハヤシライス フルーツカクテル	牛肉	牛乳	人参	にんにく 玉ねぎ しめじ エリンギ 枝豆 ぶどう みかん パイン 黄桃	米 麦 ゼリー	油	772	24.6	2.5
3	金	麦ごはん <small>クロダマル入り肉味噌</small>	いわしのカリカリフライ 小松菜のごま和え すまし汁	鰯 豚肉 豆腐 クロダマル <small>赤だしみそ 米みそ</small>	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ 干しいたけ	米 麦 でんぷん 砂糖 おわらふ	油 ごま ねりごま	802	28.8	2
6	月	ごはん	高野豆腐の五目煮 ごまじゃこ和え オレンジ	鶏肉 高野豆腐	牛乳 ひじき 白す干し	人参 いんげん 小松菜	こんにゃく キャベツ オレンジ	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま	740	26.9	2.1
7	火	チーズパン	スパゲティナポリタン パインサラダ	ウインナー	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ キャベツ パイン きゅうり	パン スパゲティ	油	792	30	4.2
8	水	ごはん	白身魚のカレーソースがけ マカロニサラダ 野菜スープ	ホキ 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 アスパラガス	玉ねぎ きゅうり キャベツ セロリ	米 マカロニ コーンスターチ 小麦粉 じゃがいも	油 <small>ノンエッグマヨネーズ</small>	831	31.1	2
9	木	麦ごはん	鶏肉とじゃがいものさっぱり煮 千草焼き アーモンド和え	鶏肉 卵 ハム	牛乳	人参 いんげん 小松菜	干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	834	30.7	2.3
10	金	麦ごはん	他人丼 レモン和え れんこんつくね	豚肉 卵 鶏肉	牛乳 昆布	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう レモン 干しいたけ こんにゃく れんこん きゅうり キャベツ	米 麦 でんぷん 砂糖	油	776	29.1	2.5
13	月	ツナピラフ	じゃがいものミートソース煮 コンソメスープ	ツナ ウインナー 豚肉 牛肉 青えんどう豆 <small>赤えんどう豆 ひよこ豆</small>	牛乳 チーズ	人参 トマト ピーマン パセリ	コーン 玉ねぎ しめじ セロリ キャベツ	米 じゃがいも	油 バター	739	29.7	3
14	火	食パン	鶏肉の照り焼き コールスローサラダ カレースープ	鶏肉 豚肉 豆乳 いんげん豆 大豆	牛乳	人参 いんげん	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油 <small>ノンエッグマヨネーズ</small>	871	38.7	4.1
15	水	麦ごはん	鰯のかんきつ煮 即席漬け けんちん汁	鰯 鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり ゆず こんにゃく ごぼう 干しいたけ	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	741	28.1	2.2
16	木	麦ごはん	ヤンニョムチキン 中華スープ 杏仁風プリン	鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	冬瓜 玉ねぎ なす	米 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 杏仁風プリン	油	863	30.5	1.9
17	金	ごまごはん	梅和え スタミナ豚汁 儀助煮	鶏肉 竹輪 大豆 油揚げ 豚肉 <small>かつお節 豆腐 あわせみそ</small>	牛乳 わかめ いりこ	人参 ねぎ 絹さや かぼちゃ	キャベツ きゅうり 梅肉 切り干し大根 もやし 生姜 にんにく	米 麦 砂糖	油 ごま	778	32.2	3.6
20	月	麦ごはん	ビビンバ トックスープ ももゼリー	牛肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲン菜 小松菜 赤ピーマン	にんにく 生姜 もやし キムチ エノキ 玉ねぎ 大根 干しいたけ	米 麦 砂糖 トック ゼリー	油 ごま油 ごま	756	28.5	2.9
21	火	ワンローフパン	アスパラのクリーム煮 ツナサラダ メロン	鶏肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ わかめ	人参 アスパラガス	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン レモン メロン	パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	781	33.2	2.9
22	水	麦ごはん	鰯の南蛮漬け きゅうりもみ かぼちゃの味噌汁	鰯 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳 昆布 わかめ	人参 ねぎ ピーマン かぼちゃ	玉ねぎ にんにく きゅうり 干しいたけ	米 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油	747	28.4	2.8
23	木	ごはん	豚肉と厚揚げの炒め物 焼き餃子 もずく汁 シークワーサーゼリー	豚肉 厚揚げ 魚そうめん	牛乳 昆布 もずく	人参 チンゲン菜 ねぎ	玉ねぎ にんにく たけのこ 生姜 エノキ キャベツ	米 でんぷん ゼリー 砂糖 小麦粉	油	789	28.3	2.6
24	金	麦ごはん	牛肉とじゃがいものきんぴら煮 厚焼き卵 わかめスープ	牛肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 根深ねぎ エノキ	米 麦 じゃがいも 砂糖 春雨	油	799	30.8	2.5
27	月	麦ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 ごま坦々風スープ	鶏肉 米みそ 豚肉 豆乳 牛肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ しめじ なす にんにく	米 麦 砂糖 ビーフン	油 ねりごま ごま	848	32.9	3
28	火	ミルクコッパン	ポークビーンズ かみかみアーモンドサラダ すいか	豚肉 米みそ 大豆 ひよこ豆	牛乳 ひじき チーズ 白す干し	人参 パセリ かぼちゃ	玉ねぎ コーン にんにく きゅうり すいか	パン じゃがいも 砂糖	油 <small>ノンエッグマヨネーズ</small> アーモンド	847	35.3	3.3
29	水	ごはん	鯖の塩焼き 酢の物 なすの味噌汁	鯖 あわせみそ 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ 昆布 つのまた キリンサイ	人参 ねぎ	きゅうり キャベツ コーン なす 玉ねぎ ゆず	米 砂糖	油	770	34.1	3.1
30	木	ゆかり麦ごはん	皿うどん 中華和え	豚肉 天ぷら 鶏肉	牛乳 荳わかめ	人参 ねぎ	生姜 玉ねぎ きゅうり たけのこ コーン もやし キャベツ しそ	米 麦 揚げめん 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油	844	27.9	2.8

6月のこんだて

8日 和食の日 17日 東峰献立(食育の日)
23日 沖縄の料理

今月のうまか〜! 東峰食材

米 チンゲン菜 小松菜 干しいたけ 米みそ あわせみそ 濃口しょうゆ

