

6月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数19回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		栄養量						
			1群		2群		3群	4群		5群	6群		1群	たんぱく質	脂質	塩分
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物		穀類・いも 類 砂糖	油脂		(kcal)	(g)	(g)	(g)		
3	月	麦ご飯 牛乳 焼肉 チョレギサラダ キムチスープ	豚肉 豆腐	かまぼこ 牛乳 わかめ のり	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ はくさい	にんにく キャベツ もやし えのきたけ	米 麦	油 ごま ドレッシング	794	37.7	20.9	3.0			
4	火	丸パン 牛乳 ハムカツ 粒マスタードサラダ ABCスープ	ベーコン ハム	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ レモン	とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ パン粉	油	836	30.3	27.6	4.0			
5	水	麦ご飯 牛乳 白身魚の味噌カレー焼き 磯香和え 豆腐のうま煮	ホキ 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 のり	こまつな ほうれんそう にんじん ピーマン	もやし しいたけ	たまねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	油	807	36.7	21.9	2.7			
6	木	味噌ラーメン 牛乳 ささみのさっぱりサラダ マーラーカオ	豚肉 みそ かつお節	なると 鶏ささみ のり	にんじん にら	しょうが キャベツ ねぎ きゅうり	にんにく とうもろこし もやし うめ	中華麺 マーラーカオ	油 ごま油	823	30.3	33.7	3.7			
7	金	「那須地区総合体育大会」 ※給食はありません。お弁当を用意してください。														
10	月	二色丼（とちのいぶき麦米） 牛乳 もやしのナムル 田舎汁	鶏肉 豚肉 生揚げ	鶏卵 ハム みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが キャベツ まいたけ	もやし だいこん	米 とちのいぶき麦 ざらめ じゃがいも	ごま油	870	35.0	37.3	3.0		
11	火	県産小麦の丸パン とちおとめジャム 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ コールスローサラダ 塩原かぶのコンソメスープ	鶏肉 豚肉	ハム ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	たもぎたけ だいこん かぶ	県産小麦パン 砂糖 じゃがいも ジャム	油 ドレッシング	821	31.8	30.4	3.4		
12	水	とちのいぶき麦ご飯 牛乳 県産鶏肉のねぎソースかけ かんぴょう入りサラダ かきたま汁 県産ヨーグルト	鶏卵 鶏肉	豆腐 牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん にら	ねぎ だいこん かんぴょう	しょうが きゅうり しいたけ	米 とちのいぶき麦 砂糖 でん粉	ごま油 ドレッシング	745	28.9	21.0	2.4			
13	木	とちのいぶき麦ご飯 牛乳 あじの南蛮焼き 無限キャベツ 肉じゃが	あじ さつま揚げ	豚肉 牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	グリーンピース ごぼう	米 とちのいぶき麦 じゃがいも ざらめ	油 ごま ごま油	879	33.0	20.6	2.2			
14	金	九尾の鶏丼（とちのいぶき麦米） 牛乳 高原野菜のサラダ 那須・すいとん 県民の日ゼリー	鶏肉 油揚げ みそ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん さやえんどう トマト グリーンアスパラ ほうれんそう	たまねぎ きゅうり ねぎ にんにく だいこん	ごぼう とうもろこし しょうが しいたけ	米 とちのいぶき麦 ざらめ 小麦粉 さといも ゼリー	油 ごま ごま油	932	32.5	28.3	2.7		
17	月	チキンライスドリアソースかけ 牛乳 フレンチサラダ セノビーゼリー	鶏肉 ハム	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく とうもろこし レモン	グリーンピース マッシュルーム キャベツ	米 ゼリー	油 バター	867	33.2	30.5	3.7			

6月学校給食献立予定表

那須中学校

2024

給食回数19回

日	曜	献立	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる		栄養量				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分		
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)		
18	火	きな粉揚げパン 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ トマトスープ	鶏肉 ベーコン	きな粉 牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	とうもろこし ズッキーニ	パン 砂糖 マカロニ じゃがいも パン粉	油 マヨネーズ	819	29.7	30.7	3.2	
19	水	タコライス(麦ご飯) 牛乳 ソムタム風サラダ ワンタンスープ 	豚肉 大豆	牛乳 チーズ わかめ	トマト にんじん 赤ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ だいこん レモン ねぎ	にんにく きゅうり しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 ワンタンの皮	油 ごま油	878	36.2	23.7	3.4	
20	木	麦ご飯 牛乳 春巻き わかめとツナのサラダ フォー・ガー	豚肉 鶏肉	ツナ わかめ	牛乳	ブロッコリー にんじん にら	キャベツ きくらげ たまねぎ	ねぎ たまねぎ	米 麦 フォー 春巻きの皮	油 ドレッシング	806	25.3	23.5	2.7
21	金	麦ご飯 牛乳 照り焼きチキン れんこんサラダ なめこ汁 	鶏肉 みそ	豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ なめこ れんこん	きゅうり ねぎ	米 麦 砂糖	ごま マヨネーズ	808	28.1	25.3	2.3
24	月	麦ご飯 牛乳 モロの竜田揚げ 鉄人サラダ まるやか味噌汁 	モロ 油揚げ 豆乳	ハム みそ	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	えだまめ うめ だいこん	もやし しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 ごま	799	30.8	21.3	2.5
25	火	米粉パン 牛乳 ナポリタン シーザーサラダ オレンジ	ウインナー ベーコン	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり レモン	エリンギ キャベツ オレンジ	米粉パン スパゲティ 砂糖 クルトン	油 マヨネーズ	798	31.0	26.5	2.6
26	水	麦ご飯 牛乳 キーマカレー 海藻サラダ ヨーグルト	豚肉	大豆 わかめ ヨーグルト	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり	しょうが キャベツ ズッキーニ	米 麦	油 ドレッシング	908	37.2	25.3	2.4
27	木	わかめご飯 牛乳 生揚げのそぼろ煮 キャベツの刻み漬け じゃがいもの味噌汁 	生揚げ 豆腐	鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	えだまめ キャベツ ねぎ	しょうが かぶ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま	827	33.0	25.8	4.2
28	金	麦ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン 春雨サラダ 坦々スープ	鶏肉 豚肉 豆腐 豆乳	ハム なると みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ ねぎ	にんにく もやし	米 麦 でん粉 砂糖 はるさめ	油 ごま油	816	34.5	21.4	2.8
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。 ★週末家庭に持ち帰った白衣等は、速やかに洗濯し清潔に管理してください。翌週の当番が使用しますので、忘れずに持ってきてください。								栄養量	月平均栄養量		833	32.4	26.1	3.0
									学校給食実施基準		830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満