

2022 6月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数22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)	
1	水	麦ごはん 牛乳 照り焼き肉団子 厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 満点味噌汁	生揚げ 豚肉 油揚げ みそ 大豆 鶏肉	牛乳 くきわかめ	にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ	米 麦 砂糖 さといも	油 ごま	767	26.7	21.9	2.4	
2	木	丸パン はちみつ&マーガリン 牛乳 白身魚のピザ焼き ハムとキャベツのサラダ かぶのコンソメスープ 	ウィンナー ほき ハム	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ キャベツ かぶ	パン じゃがいも はちみつ&マーガリン	ドレッシング	765	38.6	23.6	3.0	
3	金	麦ごはん 牛乳 納豆 マカロニサラダ 豆腐のうま煮	納豆 絹揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン きゅうり どうもろこし たまねぎ しいたけ キャベツ	米 麦 マカロニ でん粉	マヨネーズ 油	915	32.9	29.2	2.6	
7	火	麦ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き ひじきの炒め煮 沢煮椀 	鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 アジ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ごぼう グリンピース しいたけ えのきたけ	米 麦 ざらめ	油	771	35.5	19.4	2.3	
8	水	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 粒マスタードサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし	米 麦 じゃがいも	油	891	25.4	26.1	3.4	
9	木	ココア揚げパン 牛乳 スペイン風オムレツ チキンサラダ コーンスープ	鶏ささみ ベーコン 鶏卵	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ ほうれんそう	キャベツ たまねぎ どうもろこし きゅうり	コッパン ココア じゃがいも	油 ドレッシング	858	28.5	34.4	3.4
10	金	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい ビーフン炒め 卵ときくらげのスープ	豚肉 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん にら ほうれんそう しょうが しいたけ キャベツ にんにく たまねぎ ねぎ きくらげ	米 麦 でん粉 しゅうまいの皮 ビーフン	油 ごま油 ごま	812	28.0	23.3	2.0	
11	土	麦ごはん オレンジジュース  照り焼きチキン ごぼうサラダ なめこ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん キャベツ なめこ オレンジ きゅうり ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖	マヨネーズ	792	26.2	25.1	2.3	
13	月	とちのいぶき麦ごはん 牛乳 焼き餃子 県産大豆ともやしの中華サラダ 麻婆豆腐	ハム 大豆 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン にら もやし キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく ねぎ	米 とちのいぶき麦 砂糖 でん粉 餃子の皮	油 ごま油	940	43.7	30.8	3.5	
14	火	県産小麦の丸パン とちおとめジャム 牛乳 白身魚の香草焼き キャベツとブロッコリーのサラダ ミネストローネ 	ベーコン 大豆 ほき	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ キャベツ たまねぎ にんにく セロリ	パン パン粉 じゃがいも マカロニ とちおとめジャム	オリーブ油 ドレッシング 油	744	27.4	22.3	3.1	
15	水	九尾のちから飯 牛乳 もやしとほうれん草のからし和え まるやか味噌汁 とちおとめゼリー	牛肉 油揚げ 豆乳 みそ かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう ほうれんそう たまねぎ しいたけ ごぼう もやし だいこん ねぎ	米 とちのいぶき麦 ざらめ さといも とちおとめゼリー	油 ごま	832	31.1	21.9	3.2	

2022 6月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数22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)				
16 木	冷やしサラダうどん 牛乳 鶏の磯辺揚げ ヨーグルト	ハム 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん 黄ピーマン	もやし キャベツ	砂糖 小麦粉	油	750	36.8	20.6	4.5				
17 金	とちのいぶき麦ごはん 牛乳 とちまるくん卵焼き 肉じゃが ゆばとかんぴょうの味噌汁	豚肉 ゆば 鶏卵	さつま揚げ みそ 牛乳	にんじん こまつな	グリーンピース たまねぎ しょうが かんぴょう だいこん ねぎ	米 とちのいぶき麦 じゃがいも ざらめ	油	824	30.0	20.2	2.3				
20 月	チキンライス 牛乳 ドリアソース フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	米 バター オリーブ油 ドレッシング		882	31.1	35.6	3.6				
21 火	丸パンライス 牛乳 モロのフライドマトソース スパゲティサラダ オニオンスープ 	モロ ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり	パン 砂糖 スパゲティ バター	油 マヨネーズ	815	32.2	28.2	3.6				
22 水	麦ごはん 牛乳 うま塩ねぎまんじゅう 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	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり はくさい ねぎ えのきだけ しょうが にんにく	米 麦 餃子の皮 ドレッシング	ごま 油	733	26.9	17.2	3.0				
23 木	ツイストパン 牛乳 スコッチエッグ ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	豚肉 鶏卵 大豆	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも 油 ドレッシング		874	46.4	30.2	3.5				
24 金	麦ごはん 牛乳 いわしのピリ辛煮 切干大根の炒め煮 あおさのみそ汁 	油揚げ みそ いわし	ベーコン ちくわ あおさ 昆布	にんじん	だいこん しめじ	米 麦 ざらめ じゃがいも 油 ごま油		787	31.6	20.0	2.9				
27 月	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス コーンサラダ 	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	米 麦 油 ドレッシング		834	30.7	26.3	3.2				
28 火	黒パン 牛乳 ハンバーグおろしソースかけ 海藻サラダ トマトスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	りんご にんにく キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも 油 ドレッシング		811	31.5	28.8	3.0				
29 水	麦ごはん 牛乳 春巻き ナムル フォー・ガー	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん にら	もやし たくあん ねぎ きくらげ しいたけ	米 麦 フォー 春巻きの皮 油 ごま		804	37.7	23.0	2.8				
30 木	菜飯 牛乳 さばの塩焼き 五目豆 かきたま汁  	さば 鶏卵 絹揚げ	大豆 豆腐 昆布	牛乳 昆布	にら だいこん にんじん ほうれんそう	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま		801	37.0	24.2	4.2				
★給食当番は、白衣・帽子・マスクを着用して配膳します。							栄養量	月平均栄養量				825	32.5	25.1	3.1
★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。								学校給食実施基準				830	27.0~ 41.5	18.4~ 27.7	2.5 未満