

2023 6月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数21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 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 魚・海藻 | 小 | 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 木 | ココア揚げパン 牛乳 アンサンブルエッグ 春雨サラダ ポトフ風スープ | ハム 豚肉 鶏卵 | 豚肉 牛乳 | 小 | にんじん キャベツ もやし たまねぎ | その他の野菜 果物 | パン ココア はるさめ 砂糖 じゃがいも | 油 ごま油 | 813 | 32.3 | 30.4 | 3.4 | |
| 2 金 | 中華丼 牛乳 からしあえ 豆腐とにらのスープ | 豚肉 うすら卵 豆腐 | いか かまぼこ | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん ほうれんそう にら | しょうが キャベツ なめこ とうもろこし | たまねぎ もやし とうもろこし | 米 麦 ごま油 でん粉 | 777 | 36.7 | 18.5 | 3.5 | |
| 5 月 | 鶏めし 牛乳 ボラの照り焼き 磯香和え 豚汁 | 鶏肉 豚肉 ボラ みそ | かまぼこ 豆腐 油揚げ | 牛乳 のり | にんじん こまつな | しいたけ キャベツ だいこん ねぎ | えだまめ もやし ごぼう | 米 砂糖 じゃがいも | 油 | 815 | 44.2 | 21.9 | 3.5 |
| 6 火 | 牛乳パン 牛乳 マカロニグラタン キャベツとハムのサラダ コンソメスープ | 鶏肉 ハム | ウインナー チーズ | 牛乳 | フロccoli にんじん さやえんどう | たまねぎ キャベツ だいこん | マッシュルーム きゅうり | パン マカロニ ドレッシング | 油 | 847 | 33.4 | 31.5 | 3.7 |
| 7 水 | 麦ご飯 牛乳 みそカツ キャベツの刻み漬け ざくざく汁 | 鶏肉 みそ | さつま揚げ こんぶ | 牛乳 | にんじん にんにく キャベツ しいたけ きくらげ | かぶ れんこん ごぼう | 米 麦 さといも 砂糖 パン粉 でん粉 | 油 ごま | 776 | 34.5 | 19.1 | 2.6 | |
| 8 木 | 手巻きバターロール 牛乳 ブルーベリージャム ハニーマスタードチキン フレンチサラダ コーンシチュー | 鶏肉 | ベーコン | 牛乳 | フロccoli にんじん パセリ | キャベツ マッシュルーム とうもろこし | たまねぎ とうもろこし | パン はちみつ じゃがいも ジャム | ドレッシング 油 バター | 872 | 35.6 | 34.0 | 3.3 |
| 9 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。 | | | | | | | |  | | | | |
| 12 月 | とちのいぶき麦ご飯 牛乳 焼き鳥 ごまあえ ゆばとかんぴょうの味噌汁 | 鶏肉 みそ | ゆば | 牛乳 | ほうれんそう にんじん こまつな | ねぎ かんぴょう だいこん | もやし だいこん | 米 麦 砂糖 はちみつ でん粉 | ごま | 821 | 34.2 | 22.4 | 2.9 |
| 13 火 | 県産小麦の丸パン 牛乳 とちおとめジャム ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ コーンスープ | 鶏肉 豚肉 | ハム | 牛乳 生クリーム | にんじん パセリ | たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | しめじ だいこん とうもろこし | パン 砂糖 ジャム パン粉 | 油 ドレッシング | 861 | 33.9 | 29.8 | 3.7 |
| 14 水 | とちのいぶき麦ご飯 牛乳 焼き餃子 県産大豆ともやしの中華サラダ 卵ときくらげのスープ | ツナ 鶏肉 豚肉 | 大豆 鶏卵 | 牛乳 | にんじん ほうれんそう にら | もやし ねぎ しょうが | キャベツ にんにく きくらげ | 米 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮 | 油 ごま油 | 772 | 28.3 | 20.9 | 1.9 |
| 15 木 | 牛丼(とちのいぶき麦ご飯) 牛乳 那須高原野菜のサラダ きゅーびースープ 県民の日ゼリー | 牛肉 ベーコン | 油揚げ | 牛乳 | トマト グリーンアスパラ にんじん さやえんどう | たまねぎ きゅうり えだまめ ねぎ にんにく キャベツ | しょうが えだまめ | 米 砂糖 じゃがいも ゼリー | 油 ごま油 | 885 | 30.9 | 24.1 | 3.0 |

2023 6月学校給食献立予定表

那須中学校

給食回数21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 | エネルギー | 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 | 金 | とちのいぶき麦ご飯 牛乳 あじの南蛮焼き 梅かつお和え 肉じゃが  | あじ かつお節 さつま揚げ | 鶏ささみ 豚肉 | 牛乳 | にんじん 緑黄色野菜 | もやし うめ たまねぎ しょうが | きゅうり グリーンピース ごぼう | 米 じゃがいも ざらめ | 油 | 814 | 33.6 | 17.5 | 2.1 | | | |
| 19 | 月 | 麦ご飯 牛乳 プルコギ 大根サラダ サンラータン | 豚肉 鶏肉 豆腐 | かにかま 鶏卵 | 牛乳 | にら にんじん チンゲンサイ | にんにく たまねぎ だいこん しいたけ | しょうが もやし きゅうり | 米 麦 でん粉 | 油 ごま油 | 842 | 35.6 | 27.7 | 2.8 | | | |
| 20 | 火 | わかめご飯 牛乳 鶏肉のごま味噌焼き きんぴら かぶのみそ汁  | 鶏肉 豚肉 | さつま揚げ みそ | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | しょうが えだまめ かぶ ねぎ | ごぼう なめこ | 米 麦 ざらめ じゃがいも | ごま 油 | 831 | 38.4 | 20.8 | 3.8 | | | |
| 21 | 水 | 麦ご飯 牛乳 モロ亀田 鉄人サラダ まろやか味噌汁  | モロ 油揚げ 豆乳 | ハム みそ | 牛乳 ひじき | こまつな にんじん | えだまめ しめじ だいこん ねぎ | もやし だいこん | 米 麦 砂糖 じゃがいも | 油 ごま油 ごま | 774 | 32.7 | 19.9 | 2.8 | | | |
| 22 | 木 | 米粉パン 牛乳 ミートソーススパゲティ コーンサラダ | 豚肉 | | 牛乳 | トマト ブロッコリー にんじん | たまねぎ にんにく とうもろこし | セロリ キャベツ | パン 米粉 スパゲティ 砂糖 | 油 ドレッシング | 822 | 32.3 | 25.9 | 3.0 | | | |
| 23 | 金 | 麦ご飯 牛乳 さばのガーリック焼き さつま揚げの甘辛煮 凍り豆腐の味噌汁  | さば 凍り豆腐 | さつま揚げ みそ | 牛乳 わかめ | さやいんげん | たまねぎ にんにく | にんにく | 米 麦 砂糖 じゃがいも | | 853 | 35.3 | 22.7 | 3.5 | | | |
| 26 | 月 | 麦ご飯 牛乳 タコライスの具 ソムナム風サラダ 肉団子スープ  | 豚肉 鶏肉 | 鶏ささみ | 牛乳 チーズ | トマト にんじん チンゲンサイ 赤ピーマン | たまねぎ えだまめ きゅうり きくらげ | にんにく だいこん レモン ねぎ | 米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ | 油 | 863 | 34.8 | 22.5 | 2.9 | | | |
| 27 | 火 | サラダうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ レモンタルト | ハム 青のり | ちくわ | 牛乳 | ブロッコリー にんじん 黄ピーマン | もやし | キャベツ | うどん 砂糖 小麦粉 タルト | 油 | 815 | 26.5 | 30.6 | 4.5 | | | |
| 28 | 水 | 麦ご飯 牛乳 にらまんじゅう 中華和え 生揚げマーボー | かまぼこ みそ | 豚肉 生揚げ | 牛乳 | にんじん ピーマン にら | キャベツ たまねぎ しょうが ねぎ | もやし しいたけ にんにく | 米 麦 砂糖 でん粉 ぎょうざの皮 | 油 ごま油 | 872 | 35.5 | 25.1 | 2.9 | | | |
| 29 | 木 | ツイストパン 牛乳 ラザニア 粒マスタードサラダ 煮込みスープ | 豚肉 ウィンナー | ハム | 牛乳 チーズ | ブロッコリー にんじん | にんにく たまねぎ きゅうり | マッシュルーム キャベツ とうもろこし | パン でん粉 マカロニ じゃがいも | 油 バター | 820 | 33.1 | 32.7 | 3.8 | | | |
| 30 | 金 | 麦ご飯 牛乳 とちまるくん厚焼卵 キムタク和え お芋の肉味噌かけ  | 鶏卵 みそ | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | はくさい きゅうり しょうが グリーンピース | もやし たくあん たまねぎ | 米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉 | 油 | 835 | 26.2 | 25.2 | 2.8 | | | |
| ★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 | | | | | | | |
| ★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。 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | 月平均栄養量 | | | | 828 | 33.7 | 24.9 | 3.1 |
| | | | | | | | | | | 学校給食実施基準 | | | | 830 | 27.0~ 41.5 | 18.4~ 27.7 | 2.5 未満 |