

**6月 学校給食献立表**

珠海市立緑丘中学校

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる 1群 2群	主に体の調子を整える 3群 4群	主にエネルギーになる 5群 6群	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他				
2	月	チキンライス	牛乳	枝豆コーンポテト 野菜スープ	とり肉 たまご	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ こまつな	たまねぎ キャベツ グリーンピース マッシュルーム 枝豆 コーン	米 麦 じゃがいも	マーガリン 油 バター	860 Kcal 28.4 g 24.0 g 2.2 g
3	火	白ごはん	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き ごま酢和え みそ汁 さくらんぼゼリー	さけ ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ だいこん キャベツ さくらんぼ果汁 きゅうり	米 さとう じゃがいも 水あめ	油 ごま	849 Kcal 32.0 g 23.7 g 2.2 g
4	水	白ごはん	牛乳	大豆とさつまいものごまがらめ カミカミサラダ	大豆 さきいか みそ汁 紫芋チップス	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	切干大根 キャベツ きゅうり たまねぎ	米 片栗粉 さつまいも さとう	油 ごま	810 Kcal 31.7 g 22.3 g 2.0 g
5	木	白ごはん	牛乳	揚げ春巻き もやしのナムル チゲ風豚汁	ぶた肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが もやし 干しいたけ だいこん ごぼう はくさい キムチ	米 こんにゃく 小麦粉 片栗粉	油 ごま油 ごま	832 Kcal 24.8 g 30.3 g 1.9 g
6	金	白ごはん	牛乳	サバのごまみそタレ ごぼうサラダ けんちん風汁	さば 豆腐 とり肉	牛乳	にんじん	干しいたけ きゅうり はくさい ごぼう	米 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく 片栗粉 さとう	ごま マヨネーズ	917 Kcal 35.0 g 33.9 g 2.4 g
9	月	白ごはん	牛乳	シユーマイ 野菜の中華炒め チンゲン菜の卵スープ	ぶた肉 ぎゅう肉 豆腐 たまご	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ キャベツ	米 さとう 小麦粉 片栗粉	ごま油 油	894 Kcal 27.4 g 37.5 g 1.8 g
10	火	白ごはん	牛乳	メンチカツ 切干大根のサラダ みそ汁 ひじきばっぱ	ぶた肉 ツナ とり肉 かつお節 あじ削り節	牛乳 ひじき わかめ	にんじん しそ	キャベツ たまねぎ 切干大根 きゅうり えのき	米 パン粉 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	871 Kcal 25.9 g 22.9 g 2.3 g
11	水	白ごはん	牛乳	チーズタッカルビ チヨレギサラダ風 韓国風スープ	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ のり	にんじん パセリ こまつな	しょうが にんにく キャベツ きゅうり わさび しめじ はくさい	米 さつまいも さとう	ごま油 ごま	864 Kcal 35.9 g 30.2 g 1.8 g
12	木	白ごはん	牛乳	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 もやしの中華和え もずくスープ	とり肉 ぶた肉 豆腐	牛乳 もずく	にんじん こまつな チンゲン菜	しょうが もやし たまねぎ	米 片栗粉 米粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	828 Kcal 34.8 g 23.3 g 2.3 g
13	金	ハヤシライス	牛乳	サラダ セノビーゼリー	ぎゅう肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ りんご レモン果汁	米 さとう	油	935 Kcal 33.1 g 24.2 g 2.8 g
16	月	親子丼	牛乳	野菜のピリ辛 みそ汁	とり肉 かまぼこ たまご 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ 干しいたけ だいこん ねぎ にんにく きゅうり しょうが	米 さとう じゃがいも	ごま油	850 Kcal 34.1 g 24.7 g 2.6 g
17	火	白ごはん	牛乳	ホキのホワイトソース ジャーマンポテト コンソメスープ オレンジ	ホキ 白いんげん豆 ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草 プロッコリー パセリ こまつな	マッシュルーム たまねぎ いんげん豆 トマト パセリ にんにく キャベツ オレンジ	米 米粉 じゃがいも	バター オリーブ油	834 Kcal 37.8 g 19.7 g 2.4 g
18	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き いんげんの肉炒め みそ汁 ひじきのり	とり肉 ぶた肉 油揚げ かつお	牛乳 ひじき のり 煮干し	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん	米 さとう じゃがいも 水あめ	油	854 Kcal 35.2 g 28.0 g 2.2 g
19	木	シーチキンごはん	牛乳	じゃがいものごまあえ 中華スープ	とり肉 ツナ 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布	にんじん	えだまめ しめじ コーン はくさい ねぎ 干しいたけ	米 じゃがいも さとう	ごま	873 Kcal 36.0 g 27.3 g 2.6 g
20	金	白ごはん	牛乳	魚の野菜あんかけ 色々サラダ みそ汁 アメリカンチェリー	さば 大豆 ハム 油揚げ	牛乳 しらす干し チーズ	にんじん こまつな	しょうが きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ アメリカンチェリー 干しいたけ なめこ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	油	929 Kcal 37.9 g 32.6 g 1.8 g
24	火	とりそぼろ丼	牛乳	シーチキンサラダ ふのみそ汁	とり肉 油揚げ たまご	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ	米 さとう か	マヨネーズ ごま	830 Kcal 33.2 g 26.9 g 2.1 g
25	水	白ごはん	牛乳	厚揚げと豚肉の炒め煮 田舎汁 バナナ	ぶた肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ ごぼう バナナ	米 さとう じゃがいも こんにゃく	油	840 Kcal 32.2 g 22.9 g 2.2 g
26	木	白ごはん	牛乳	フライドチキン コーンサラダ ミニストローネ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな トマト	にんにく コーン キャベツ たまねぎ しめじ	米 米粉 じゃがいも マカロニ	油	914 Kcal 30.6 g 33.4 g 1.7 g
27	金	白ごはん	牛乳	ぎょうざ 野菜炒め 中華スープ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん にら ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ しょぼう にんにく もやし 干しいたけ ブルーベリー 果汁	米 水あめ さとう 小麦粉 片栗粉	油	814 Kcal 28.8 g 21.5 g 2.4 g
30	月	白ごはん	牛乳	チキンカツ パンパンジー風サラダ 中華スープ オレンジ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ オレンジ	米 パン粉 さとう	ごま ごま油	854 Kcal 32.8 g 30.8 g 1.2 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの基礎食品群に分けて記載しています。

※栄養基準量は、生徒の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される

栄養量を算出して決定しています。


 エネルギー  
Kcal

 たんぱく質  
g

 脂質  
g

 食塩相当量  
g

今月の平均値

829

31.9

23.1

2.1

栄養基準量

840

27~42

19~28

2.5未満

