

6月献立予定表

日	曜日	卵乳アレルギー	献立名		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	お も な 材 料					
			「★」の料理には卵アレルギーの代替食の提供があります。 「●」の乳が含まれるデザートには代替食の提供があります。			体の組織を作る		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
			1群	2群		3群	4群	5群	6群		
1	(木)		ごはん	マナーの日 えびしゅうまい(3) チンジャオロース 豆乳杏仁入りフルーツポンチ	859 kcal 26.8g 19.6g 2g	豚肉 えびしゅうまい	牛乳	ピーマン にんじん	たまねぎ だけのこ しょうが	ごはん さとう かたくり粉	油
2	(金)		ごはん	肉団子(3) キャベツのサラダ セルフメキシカンライス	845 kcal 33.4g 22.3g 2.5g	肉団子 とり肉 いか	牛乳	にんじん コーン グリーンピース	キャベツ たまねぎ マッシュルーム きゅうり	ごはん	油 バター
5	(月)		麦ごはん	豚肉のしょうが焼き こんにゃくサラダ みそ汁 ミニフィッシュ	788 kcal 31.5g 22.8g 2.6g	ぶた肉 豆腐 みそ かつおだし	牛乳 わかめ	きぬさや しょうが	キャベツ たまねぎ なす コーン	ごはん むぎ	ドレッシング
6	(火)		ごはん	セルフかみかみ丼の具 パリパリめんサラダ(めんを教室で混ぜ てください) 和風スープ	783 kcal 30.7g 18.5g 2.3g	ぶた肉 とり肉 さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん えだまめ コーン もやし	ごぼう キャベツ れんこん たまねぎ	ごはん さとう 中華めん	油 ドレッシング
7	(水)		コッパン	アスパラガスのサラダ ポークビーンズ 大豆チョコクリーム 歯と口の健康週間レモンゼリー	812 kcal 30.8g 30g 3.1g	ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	フロccoli にんじん アスパラ	たまねぎ グリーンピース ゼリー	パン じゃがいも チョコクリーム	油 ドレッシング
8	(木)		ごはん	いかのレモンペッパー焼き 中華きゅうり 生揚げと野菜の煮つけ	774 kcal 35.3g 17.5g 2.5g	いか 生揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり えだまめ だけのこ しいだけ	ごはん さとう	ごま油
9	(金)		ごはん	人梅 いわしのごま味噌煮 梅ゆかりあえ のっぺい汁	784 kcal 30.6g 20.2g 2.2g	いわし とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ゆかり	きゅうり ねぎ うめ だいこん キャベツ	ごはん さとう かたくり粉	油
12	(月)		麦ごはん	アジの和風マリネ かんぴょうのきんぴら みそけんちん汁	833 kcal 30.3g 22.6g 2.7g	あじ さつまあげ 豆腐 みそ かつおだし	牛乳	にんじん ごぼう	たまねぎ だいこん ねぎ かんぴょう	ごはん むぎ さとう かたくり粉	油 ごま油
13	(火)	★	ごはん	白みそ豚丼 和風サラダ ★具たくさん卵スープ	816 kcal 34.7g 20.4g 2.9g	ぶた肉 とり肉 卵 みそ	牛乳	にんじん にら こまつな しいだけ	キャベツ たまねぎ コーン ねぎ	ごはん さとう かたくり粉	油 ドレッシング
14	(水)	●	ドッグパン	セルフブルコギサンド サマースープ ●ヨーグルト	780 kcal 37.8g 27.1g 4g	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら トマト しいだけ	たまねぎ にんにく もやし しょうが	パン じゃがいも さとう かたくり粉	ごま油 油
15	(木)		ごはん	県民の日 ～栃木県誕生150年～(地産地消給食) とちぎ和牛入りメンチカツ 大豆もやしのキムチあえ みそ汁 県民の日いちごゼリー	845 kcal 25.9g 24.6g 2.3g	メンチカツ 豆腐 みそ かつおだし	牛乳	にんじん こまつな にら	だいずもやし ねぎ かんぴょう	ごはん ゼリー	油
16	(金)		いろいろ米入り ごはん	ほうれんそうのサラダ ハヤシライス	801 kcal 27.1g 22.2g 1.7g	ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	コーン きゅうり しいだけ たまねぎ	ごはん いろいろ米	油 バター ドレッシング
19	(月)		わかめごはん	食育の日(リクエスト給食・明治南小) 鶏の唐揚げ フロccoliサラダ コーンスープ チョコクレープ	894 kcal 28.4g 26g 3.3g	とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ フロccoli	キャベツ コーン たまねぎ しょうが	ごはん かたくり粉 クレープ	油 ドレッシング
20	(火)		ごはん	セルフガパオライス フォーのスープ パインゼリー	828 kcal 29.5g 21.9g 3.3g	ぶた肉 とり肉	牛乳	ピーマン チンゲンサイ	しめじ もやし キャベツ	ごはん さとう ゼリー	油
21	(水)		はちみつパン	ハンバーグデミグラスソース マリネサラダ ポテトスープ	787 kcal 28.3g 28.4g 3.2g	ハンバーグ ベーコン	牛乳 生クリーム	こまつな にんじん パセリ たまねぎ	マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	バター ドレッシング
22	(木)		ごはん	モロカレーマヨ焼き(卵なし) パンサンズー 韓国風みそ汁	757 kcal 31.9g 18.8g 2.8g	モロ ぶた肉 豆腐 みそ	牛乳 くわかめ	にんじん	キャベツ にんにく ねぎ きゅうり	ごはん さとう はるさめ	ごま油
23	(金)	★ ●	ミニごはん	磯辺あえ ゆでうどん(うどん) 豆乳担々うどん(汁) ★●レモンカスターダルト	875 kcal 27.3g 25.8g 2.7g	ぶた肉 みそ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ ねぎ にんにく	ごはん うどん タルト	油 ごま油 ごま
26	(月)	★	麦ごはん	やさいかきあげ たれ ごまあえ ★タイビーエン(うすら卵)	824 kcal 24.7g 23.5g 2.8g	ぶた肉 うすら卵 なると	牛乳	ほうれんそう にんじん キャベツ きくらげ	もやし たまねぎ だけのこ ねぎ	ごはん はるさめ むぎ さとう	油 ごま
27	(火)		ごはん	からしあえ 肉じゃが ちよい豆腐	781 kcal 28g 15.3g 2.3g	ぶた肉 とうろ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たまねぎ グリーンピース	ごはん さとう じゃがいも	油
28	(水)		バターロール	鶏肉のカチャトーラ キャベツスープ 冷凍みかん	759 kcal 33.4g 29.5g 3.8g	とり肉 ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ にんにく	たまねぎ しめじ キャベツ みかん	パン かたくり粉	オリーブオイル 油
29	(木)		ごはん	きびなごのカリカリフライ(3) 春雨サラダ 生揚げのマーボ炒め	870 kcal 32.4g 26.9g 2g	ぶた肉 生揚げ みそ	牛乳 きびなご	にんじん もやし キャベツ たまねぎ	にんにく しょうが だけのこ しいだけ	ごはん はるさめ さとう かたくり粉	油 ごま油
30	(金)		ごはん	ゆで野菜サラダ ポークカレー 豆乳パンナコッタ(レモン)	870 kcal 25.5g 20.6g 2.4g	ぶた肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん にんにく	きゅうり たまねぎ キャベツ グリーンピース	ごはん じゃがいも パンナコッタ	油 ドレッシング

◎ 中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー：830kcal たんぱく質：34.2g 脂質：23.0g 塩分：2.5g

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

※ それぞれの料理の使われている材料やアレルゲンについては献立詳細表を参考にしてください。

