

平成27年6月 

給食予定献立表



白河市立東中学校

日曜	献立名	主に体を作る食品 あか	主に体の調子を整える食品 みどり	主にI材料になる食品 きいろ	家で 食べて 欲しい 食品	栄 養 価			
						I材料	たんぱく質	脂 質	食 塩
									
1 月	ごはん 牛乳 和風サラダ 白身魚の美味ソースかけ もやしのみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ みそ にぼし粉	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん	ごはん じゃがいも 揚げ油 ごま油 砂糖	魚介類	813	34.4	24.9	2.8
2 火	中華丼 牛乳 春雨サラダ わかめスープ 梅ゼリー	牛乳 豚肉 ハム わかめ 豆腐	玉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 にんじん イグサ たけのこ 干しいたけ きゅうり コーン	ごはん ごま油 ごま はるさめ 砂糖 ゼリー	海藻類	817	31.3	20.4	3.1
3 水	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきとツナのサラダ いなか汁	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 大豆 生揚げ みそ	キャベツ にんじん 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく	果物類	772	39.0	18.8	2.5
4 木	<歯の健康週間：かむ献立> 塩ラーメン 牛乳 アジフリッター チーズサラダ カム食品	牛乳 豚肉 なたと アジ わかめ チーズ 小魚	キャベツ にんじん もやし 干しいたけ ねぎ にら メンマ きゅうり コーン	中華麺 揚げ油 サラダ油アーモンド	きのこ類	829	33.0	25.7	3.6
5 金	ごはん 牛乳 サケの塩焼き スタミナ炒め 玉ねぎのみそ汁	牛乳 サケ 豚肉 豆腐 さつま揚げ みそ にぼし粉	キャベツ にんじん もやし 玉ねぎ にら 小松菜	ごはん 砂糖 ごま油	いも類	767	42.9	18.5	2.7
8 月	ごはん 牛乳 カツカレー 中華サラダ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ かまぼこ	玉ねぎ にんじん キャベツ すりおろしりんご きゅうり	ごはん 揚げ油 砂糖 じゃがいも ごま ごま油	魚介類	851	28.7	23.9	3.2
9 火									
10 水	— 中体連陸上競技大会のため給食なし — (弁当持参)								
11 木									
12 金	<せいのいたつりメニュー> 七穀ごはん 牛乳 枝豆コロッケ きのこ野菜のソテー みそ汁	牛乳 枝豆 みそ にぼし粉	キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ しめじ まいたけ 小松菜	七穀ごはん 揚げ油 じゃがいも サラダ油	果物類	803	26.7	20.2	2.4
15 月	麦ごはん 牛乳 サワラの西京焼き 小松菜のおひたし いりどり	牛乳 サワラ けずり節 鶏肉	小松菜 もやし きゅうり 大根 にんじん インゲン レンコン	麦ごはん 里いも 砂糖 こんにゃく サラダ油	乳製品	812	39.1	19.9	1.5
16 火	コッペパン 牛乳 ココアクリーム パンバンジーサラダ クラムチャウダー さくらんぼ	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり 生クリーム	きゅうり もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ さくらんぼ	コッペパン じゃがいも サラダ油 ココアクリーム	豆類	780	32.0	24.9	3.4
17 水	ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 みそ にぼし粉	ブロッコリー コーン にんじん ほうれん草 小松菜	ごはん 砂糖 ごま	果物類	815	36.0	28.4	2.4
18 木	山菜うどん 牛乳 かぼちゃの天ぷら かおりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ のり かまぼこ 錦糸卵	山菜 にんじん 小松菜 ねぎ かぼちゃ ほうれん草 もやし	ソフト麺 揚げ油	種実類	801	33.1	19.0	3.8
19 金	わかめごはん 牛乳 サケの三味焼き ごまあえ なめこ汁	牛乳 わかめ サケ 豆腐 みそ にぼし粉	万能ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん 小松菜 なめこ ねぎ	ごはん 砂糖 ごま	いも類	800	39.2	18.1	3.3
22 月	ごはん 牛乳 ハッシュドボーク コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん まいたけ マッシュルーム キャベツ コーン レーズン	ごはん じゃがいも サラダ油	魚介類	825	29.0	17.9	2.6
23 火	<かみかみメニュー> パイナップル 牛乳 グリーンサラダ いかカツごまフライ キャベツスープ	牛乳 いか 鶏肉	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ パイン	コッペパン サラダ油 マカロニ ごま 揚げ油	乳製品	816	28.4	24.2	2.6
24 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉の磯焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 のり わかめ 豆腐 みそ にぼし粉	玉ねぎ きゅうり にんじん コーン 大根	麦ごはん 砂糖 ごま じゃがいも サラダ油 マヨネーズ	果物類	802	35.7	22.4	2.4
25 木	トマトソースパグティ 牛乳 ロールキャベツ イタリアンサラダ ピーチゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 大豆	玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのき トマト缶 キャベツ ブロッコリー ほうれん草 ｺｰﾝ	スパゲティ 砂糖 ゼリー バター	種実類	777	32.4	19.7	3.8
26 金	<富士山の世界文化遺産登録記念日> ごはん 牛乳 富士山コロッケ ほうれん草とチーズのサラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 チーズ 生揚げ みそ にぼし粉	ほうれん草 にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ	ごはん じゃがいも 揚げ油 サラダ油	魚介類	806	28.9	25.5	2.5
29 月	ごはん 牛乳 サバのサササ焼き ちくわのおひたし けんちん汁	牛乳 サバ ちくわ 豚肉 豆腐 みそ	にら キャベツ もやし 大根 にんじん ごぼう ねぎ	ごはん ごま 里いも こんにゃく サラダ油	果物類	796	41.2	21.0	2.8
30 火	黒パン 牛乳 鶏肉のレモンソース アスパラサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 豚肉	アスパラガス キャベツ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ	黒パン 揚げ油 砂糖	豆類	815	31.8	30.0	3.5

計19食 ※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。