



きゅうしよくこんだてよていひょう
給食献立予定表



諸塚中学校

日付	こんだてめい	加リ-(kcal) タンパク(g)	加リ-(kcal) タンパク(g) エネルギー比(%)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
3 (月)	・麦ごはん ・牛乳 ・筑前煮 ・青豆サラダ	709 28.3	709 28.3 23.7%	牛乳 ハム	鶏肉	青豆 ごぼう しいたけ キャベツ	たけのこ 糸こんにゃく さやいんげん きゅうり	こめ じゃがいも 酒 ごま油	麦 あぶら 砂糖
4 (火)	・麦ごはん ・牛乳 ・野菜汁 ・たらのしそ揚げ ・昆布和え	740 30.8	740 30.8 25.0%	牛乳 とうふ タラ	アゲ 煮干し きざみ昆布	にんじん しいたけ 生姜 キャベツ	だいこん ねぎ しそ きゅうり	こめ じゃがいも ばれいしょでん粉 砂糖	麦 酒 大豆白絞油 いりごま
5 (水)	・コーンごはん ・牛乳 ・ブイヤベース ・ハムサラダ	742 35.7	742 35.7 29.6%	牛乳 えび カットベーコン ハム	タラ あさり オリーブ油	スイートコーン にんじん パセリ もやし	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	シエルマカロニ こめ 麦	こめ
6 (木)	・麦ごはん ・牛乳 ・さつま汁 ・いわしおかか煮 ・ゆでもやし	654 25.5	654 25.5 21.6%	牛乳 とうふ いわしおかか煮	鶏肉 煮干し	にんじん 生姜 ほうれん草	ねぎ もやし	こめ さつまいも	麦
7 (金)	・麦ごはん ・牛乳 ・じゃがいものそぼろ卵とじ ・和風あえ	693 26.5	693 26.5 24.4%	牛乳 鶏肉 ちくわ	豚肉 卵	たまねぎ 糸こんにゃく キャベツ	にんじん さやいんげん きゅうり	こめ じゃがいも 酒 とうもろこし	麦 あぶら 砂糖
10 (月)	・麦ごはん ・牛乳 ・豚肉の柳川井 ・かみかみ和え	802 32.7	802 32.7 29.3%	牛乳 かまぼこ 煮干し	豚肉 ちくわ	スイートコーン たまねぎ しいたけ レンコン	ごぼう にんじん ねぎ きゅうり	こめ あぶら 酒	麦 砂糖 ゴマ"レシガ"
11 (火)	・減量大根菜ごはん ・牛乳 ・五目うどん ・ごまネーズ和え	743 33.2	743 33.2 25.3%	牛乳 あさり 煮干し	鶏肉 ちくわ マグロチャンク	スイートコーン えのきたけ ねぎ きゅうり	ごぼう しいたけ 千切大根 もやし	うどん 麦	こめ すりごま
12 (水)	・麦ごはん ・牛乳 ・ごまみそ煮 ・茎わかめのサラダ	748 28.9	748 28.9 27.0%	牛乳 ハム	豚肉	にんじん 糸こんにゃく さやいんげん きゅうり	たけのこ しいたけ もやし 茎わかめ	こめ 里いも 酒 すりごま	麦 あぶら 砂糖
13 (木)	・麦ごはん ・牛乳 ・根菜スープ ・鉄火みそ	728 29.7	728 29.7 24.0%	牛乳 大豆	豚肉	たまねぎ ごぼう えのきたけ しめじ	にんじん レンコン たけのこ	こめ さつまいも 砂糖	麦 あぶら
14 (金)	・黒糖パン ・牛乳 ・チリコンカン ・ツナサラダ	817 37.8	817 37.8 26.7%	牛乳 大豆 豚レバー マグロチャンク	豚肉 ミックスビーンズ スキムミルク	レモン果汁 パセリ キャベツ きゅうり	にんじん トマトピューレ もやし スイートコーン	黒糖パン あぶら	エルボマカロニ 砂糖
17 (月)	・麦ごはん ・牛乳 ・のっぺい汁 ・がんもどきの甘辛炒め	750 34.2	750 34.2 28.8%	牛乳 豆腐 ミニミニがんも	鶏肉 かつお節 豚肉	はくさい ごぼう 小松菜 たまねぎ	にんじん しいたけ か-ピ-マン	こめ でん粉 砂糖	麦 ごま油
18 (火)	・麦ごはん ・牛乳 ・野菜スープ ・ドライカレー	770 37.5	770 37.5 30.2%	牛乳 牛肉 大豆 チーズ	鶏肉 豚肉 卵	たまねぎ ほうれん草 グリーンピース	にんじん しめじ 生姜	こめ パン粉	麦 あぶら
19 (水)	・麦ごはん ・牛乳 ・ほうとう汁 ・五目きんぴら ・とろけるプリン	900 32.5	900 32.5 28.4%	牛乳 アゲ 豚肉	鶏肉 煮干し	さやいんげん にんじん ねぎ レンコン	たまねぎ えのきたけ ごぼう	ほうとう 麦 砂糖 こんにゃく とろけるプリン	こめ ごま油 いりごま 麦 系こんにゃく
20 (木)	・麦ごはん ・牛乳 ・豚汁 ・しいらフライ ・ゆでブロッコリー	794 35.7	794 35.7 25.8%	牛乳 豆腐 しいらフライ	豚肉 煮干し	たまねぎ ごぼう 生姜 ブロッコリー	にんじん しいたけ ねぎ	こめ 大豆白絞油	麦 系こんにゃく
21 (金)	・キムタクごはん ・牛乳 ・肉団子スープ ・ポークシューマイ	760 30.3	760 30.3 35.1%	豚肉 ミートボール	牛乳 ポークシューマイ	大根 たまねぎ ほうれん草	ねぎ にんじん	こめ いりごま 大豆白絞油	麦 ごま油 こんにゃく寒天
24 (月)	・麦ごはん ・牛乳 ・貝だくさんポトフ ・照り焼きチキン ・ゆでキャベツ	756 32.1	756 32.1 26.7%	牛乳 鶏肉	ミートボール	たまねぎ しいたけ キャベツ	にんじん ブロッコリー	じゃがいも 麦	こめ すりごま
25 (火)	・麦ごはん ・牛乳 ・厚揚げの中華煮 ・小松菜のナムル	762 32.8	762 32.8 25.9%	牛乳 貝柱 豚骨スープ	豚肉 厚揚げ	生姜 にんじん しいたけ もやし	たまねぎ キャベツ 青豆 小松菜	こめ ごま油 砂糖	麦 ばれいしょでん粉 いりごま
26 (水)	・麦ごはん ・牛乳 ・塩肉じゃが ・レンコン入り平つくね	825 32.9	825 32.9 28.8%	牛乳 レンコン入り平つくね	豚肉	たまねぎ 糸こんにゃく 青豆	にんじん しいたけ	こめ じゃがいも 酒	麦 あぶら 砂糖
27 (木)	・麦ごはん ・牛乳 ・春雨スープ ・酢鶏	774 27.1	774 27.1 33.1%	牛乳 鶏肉	カットベーコン	たまねぎ しめじ たけのこ 青ピーマン	にんじん 小松菜 しいたけ	こめ 緑豆春雨 ばれいしょでん粉 じゃがいも	麦 酒 大豆白絞油 砂糖
28 (金)	振替休業日 (6/29 参観日分)								