







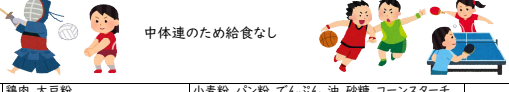







令和6年6月 予定献立表



松陵中学校

日	曜日	主食 牛乳	献立名	使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)			エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 食塩相当量 g
				赤 血や肉になる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	
3	月	ごはん 牛乳	鶏肉の梅マヨネーズ焼き 飛鳥鍋風汁 きゅうりの塩もみ	鶏肉 みそ 豆乳	エッグフリーマヨ(大豆油) さつまいも	梅肉 大根 人参 キャベツ 白ねぎ きゅうり	エ 803 kcal P 31.1 g F 27.5 g C 114.2 g 塩 3.3 g
4	火	パン 牛乳	春巻き 回鍋肉 イチゴジャム 	豚肉 豚肉 みそ 赤みそ	大豆油 春雨 でんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 ラード ショートニング(大豆) 油 砂糖 砂糖 水飴	玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ キャベツ 人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 にんにく いちご	エ 873 kcal P 30.3 g F 35.4 g C 114.1 g 塩 3.0 g
5	水	ごはん 牛乳	スタミナ丼 わかめスープ まんでん大豆	豚肉 わかめ ベーコン 大豆	砂糖 ごま油 しらすたき でんぷん 砂糖	人参 玉ねぎ もやし ニら にんにく 生姜 キャベツ えのき コーン	エ 700 kcal P 27.9 g F 17.0 g C 115.2 g 塩 3.7 g
6	木	ごはん 牛乳	麦入り菜めし 江戸っ子煮 小松菜の酢醤油和え	かつお節 豚肉 高野豆腐 大豆	砂糖 大麦 じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖	青菜 人参 玉ねぎ えだまめ 小松菜 キャベツ 人参 コーン	エ 743 kcal P 29.1 g F 15.9 g C 130.2 g 塩 3.7 g
7	金	ごはん 牛乳	ツムアブリライ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 ほうれん草のひたし !食ウスターソース 	ツムアブリ 厚揚げ みそ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 人参	エ 777 kcal P 29.9 g F 25.6 g C 114.6 g 塩 3.2 g
10	月	フオックチャ 牛乳	ハンバーグのトマトソースかけ 野菜の押し麦スープ ポイルブロッコリー 	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン	でんぷん ラード 油 大麦	玉ねぎ トマト キャベツ 人参 もやし パセリ ブロッコリー	エ 561 kcal P 25.6 g F 25.4 g C 62.4 g 塩 3.1 g
11	火	パン 牛乳	ブリのミンチカレーライ 中華風五目汁 ポイルキャベツ !食用エッグフリーマヨネーズ 	ブリ ベーコン	パン粉 でんぷん 油 じゃが芋 エッグフリーマヨ(大豆油)	玉ねぎ もやし 人参 しめじ ねぎ 生姜 キャベツ	エ 838 kcal P 31.7 g F 37.0 g C 96.8 g 塩 3.7 g
12	水	パン 牛乳	ポークストロガノフ コールスローサラダ	豚肉	じゃが芋 砂糖 でんぷん 油 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ にんにく トマト キャベツ きゅうり 人参	エ 862 kcal P 29.3 g F 24.4 g C 135.4 g 塩 4.3 g
13	木	ごはん 牛乳	切り干し大根のうま煮 もやしときゅうりの和え物 ひじきふりかけ 	豚肉 あげ ひじき こんぶ	じゃが芋 油 砂糖 砂糖 砂糖 ごま	人参 切り干し大根 もやし きゅうり にんじん	エ 719 kcal P 26.2 g F 15.8 g C 124.8 g 塩 3.1 g
14	金	ごはん 牛乳	県産トマトのチキンカレー キャベツとコーンのサラダ	鶏肉	じゃが芋 砂糖 油 砂糖 油	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン	エ 765 kcal P 21.2 g F 20.2 g C 132.9 g 塩 2.5 g
17	月	ごはん 牛乳	越のルビーとブロッコリーのミンチカツ 揚げたえのきのすまし汁 キャベツの名田庄漬和え 	豚肉 豆腐 あげ 	米粉 砂糖 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ トマト ブロッコリー えのき 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ 大根 生姜 しそ	エ 636 kcal P 26.1 g F 24.3 g C 116.6 g 塩 2.3 g
18	火	パン 牛乳	野菜チヂミ手作りソース 豚肉と野菜の韓国風炒め ブルーベリージャム	おから 豆腐 豚肉 みそ	米粉 ショートニング マッシュポテト でんぷん 砂糖 ごま油 チキンオイル 砂糖 ごま油 油 砂糖 麦芽糖 水あめ	人参 玉ねぎ ニら にんにく キャベツ にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ビーマン もやし ブルーベリー	エ 815 kcal P 31.9 g F 26.1 g C 113.0 g 塩 3.4 g
19	水	ごはん 牛乳	ブリの竜田揚げ 県産まいたけのすまし汁 ゆかりキャベツ 	ブリ 豆腐	でんぷん 油	生姜 まいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 赤しそ	エ 777 kcal P 29.5 g F 28.3 g C 109.7 g 塩 2.2 g
20	木	ごはん 牛乳	大豆とわかめのごはん じゃが芋のそぼろ煮 甘酢和え	大豆 わかめ 鶏肉	砂糖 じゃが芋 こんにやく 砂糖 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ もやし 人参	エ 700 kcal P 24.9 g F 13.9 g C 128.7 g 塩 3.6 g
21	金						エ kcal P g F g C g 塩 g
24	月	ごはん 牛乳	醤油チキンカツ丼 打ち豆のとんとんみそ汁 ポイルキャベツ 	鶏肉 大豆粉 打ち豆 あげ とんとんみそ	小麦粉 パン粉 でんぷん 油 砂糖 コーンスターチ さつまいも	人参 しめじ ねぎ キャベツ	エ 887 kcal P 36.1 g F 25.4 g C 133.6 g 塩 4.0 g
25	火	パン 牛乳	鮭のマヨネーズ焼 春雨スープ	鮭 ベーコン	エッグフリーマヨ(大豆油) でんぷん 春雨	キャベツ もやし にんじん ねぎ 生姜 椎茸	エ 823 kcal P 39.8 g F 33.6 g C 89.4 g 塩 4.2 g
26	水	パン 牛乳	フランクのケチャップソースかけ ビーフンの炒め物 きゅうりの塩もみ	豚肉 豚肉	砂糖 でんぷん ビーフン 油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	エ 844 kcal P 34.1 g F 29.0 g C 110.0 g 塩 4.8 g
27	木	ごはん 牛乳	大豆のいそ煮 ほうれん草とキャベツのごま和え 	大豆 ひじき 豚肉 あげ ちくわ(小麦)	こんにやく 砂糖 油 砂糖 ごまごま油	人参 グリンピース ほうれん草 人参 キャベツ	エ 753 kcal P 31.9 g F 21.1 g C 118.1 g 塩 2.5 g
28	金	ごはん 牛乳	ミートボールの酢豚風 中華風春雨サラダ 	豚肉 鶏肉	砂糖 でんぷん 油 チキンオイル 水あめ 大豆油 春雨 ごまごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり 人参	エ 720 kcal P 24.1 g F 16.0 g C 125.0 g 塩 2.3 g

☆「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合“大豆油”と明記。なたね油等の場合は“油”と明記。それ以外は、油の種類を明記。 物資の都合により、献立を変更する場合があります。

食品名の後に付く()には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

☆ 米は、R5年度穀質生産あきさきりを使用します。

☆ ねぎ、キャベツ、麦、ツムアブリ、トビウオ、ブリ、越のルビー、トマト、ブロッコリー、まいたけ、県産チキンカツ、打ち豆、大豆、とんとんみそ、梅肉、さわか、名田庄漬は県産のものを使用する予定です。