



# 6月分 献立予定表



令和元年度

南足柄中学校

日	曜日	献立名	熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	栄養価	備考	
3	月	コッペパン 牛乳 コーンクリームシチュー 南瓜ひき肉フライ 枝豆サラダ	コッペパン ジャが芋 ルウ バター 油 ドレッシング	牛乳 ベーコン 卵 南瓜フライ	コーン *玉ねぎ パセリ 人参 キャベツ 枝豆 *大根	794 26.2 33.4 3.3		
4	火	ご飯 牛乳 豚汁 鶏の照り焼き カムカム揚げ	ご飯 ジャが芋 油 砂糖 水あめ ごま さつま芋 小麦粉	牛乳 豚肉 味噌 鶏肉 大豆 ひよこ豆 いんげん豆 えんどう豆	*大根 人参 *玉ねぎ ごぼう	839 36.7 21.0 2.3	6/4~10 「歯と口の 健康週間」	
5	水	きな粉揚げパン 牛乳 フォーガー風スープ タンドリーフィッシュ 温野菜	コッペパン 油 砂糖 フォー ドレッシング	牛乳 きな粉 鶏肉 まぐろ ヨーグルト	*玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 椎茸 コーン キャベツ ブロッコリー	798 38.2 31.7 3.2	給食試食会 3年生修学旅行 ~6/7まで	
6	木	1・2年生遠足、3年生修学旅行 給食はありません						
7	金	わかめご飯 牛乳 かき玉汁 さわらのごま味噌焼き ひじき煮	わかめご飯 片栗粉 さわら ごま 砂糖 油	牛乳 かまぼこ 卵 花麩 みそ さわら ひじき 鶏肉 大豆	キャベツ 小松菜 人参 こんにゃく 枝豆	831 36.3 23.5 3.1	3年生 給食なし	
10	月	カレーミートトースト 牛乳 キャベツとベーコンのスープ フルーツ白玉 アーモンドフィッシュ	食パン 油 ルウ 白玉だんご	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン アーモンドフィッシュ	*玉ねぎ 人参 ピーマン パセリ キャベツ 小松菜 パイナップル もも みかん	825 31.3 33.7 3.8		
11	火	ご飯 牛乳 味噌汁 (キャベツ 豆腐) 鶏肉の甘醤油かけ 三色お浸し	ご飯 片栗粉 油 砂糖	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 味噌 鶏肉 かつお節	キャベツ *玉ねぎ もやし 小松菜 コーン	790 35.5 21.0 3.3		
12	水	パインのマフィン 牛乳 大根とキャベツのスープ スパゲッティ・ミートソース	ホットケーキミックス マーガリン 砂糖 油 スパゲッティ ルウ	牛乳 卵 おから ウインナー 豚肉 大豆	パイナップル *大根 人参 キャベツ 小松菜 しめじ *玉ねぎ マッシュルーム	909 34.4 34.4 3.4		
13	木	ご飯 牛乳 沢煮椀 さばのカレー醤油焼き ゆかり和え	ご飯 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ さば	*大根 *玉ねぎ 人参 ごぼう 椎茸 小松菜 キャベツ きゅうり	848 36.8 29.0 2.7		
14	金	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 揚げぎょうざ ナムル	ご飯 油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 ぎょうざ	ねぎ たけのこ 椎茸 *玉ねぎ もやし 小松菜 人参	886 34.9 26.5 1.8	ぎょうざ 1人2個	
17	月	中間テスト 給食はありません						
18	火	タンタン麺 (ホットラーメン) 牛乳 チーズはんぺんフライ ひじきとベーコンの炒め物	ホットラーメン 油 ごま 片栗粉	牛乳 豚肉 はんぺんフライ ひじき ベーコン	*玉ねぎ ザーサイ ねぎ キャベツ 人参 しめじ ブロッコリー	940 37.8 35.4 3.1		
19	水	セルフコロッケパン 牛乳 ミネストローネ 春雨サラダ ヨーグルト	丸型パン コロッケ 油 *じゃが芋 マカロニ 春雨 ごま	牛乳 ヨーグルト ウインナー 大豆 ハム 錦糸卵	*玉ねぎ キャベツ トマト 人参 セロリ きゅうり	824 32.0 30.1 5.1		
20	木	ご飯 牛乳 大根とベーコンのスープ 親子煮 ポイルブロッコリー	ご飯 片栗粉 砂糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 なると 卵	*大根 人参 青梗菜 *玉ねぎ 枝豆 ブロッコリー	801 34.2 23.7 2.5		
21	金	ご飯 牛乳 味噌汁 (大根 油揚げ) しゃげマヨ焼き 五目きんぴら	ご飯 マヨネーズ 油 ごま 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 さけ 豚肉	*大根 えのきたけ 小松菜 *玉ねぎ パセリ こんにゃく ごぼう 人参 さやいんげん	864 39.3 28.1 2.7		
24	月	食パン 湘南ゴールドジャム 牛乳 具沢山コーンスープ 揚げささみのレモン煮 ポテトサラダ	食パン ジャム 片栗粉 油 砂糖 *じゃが芋 マヨネーズ	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 ハム	*玉ねぎ 人参 コーン 小松菜 椎茸 きゅうり	843 37.9 36.1 3.9		
25	火	ご飯 牛乳 味噌汁 (じゃが芋 玉ねぎ) さんまのスパイシー揚げ 大根サラダ	ご飯 *じゃが芋 片栗粉 小麦粉 油 ドレッシング	牛乳 厚揚げ わかめ 味噌 さんま	*玉ねぎ えのきたけ *大根 きゅうり 人参 コーン	858 28.8 24.3 3.5		
26	水	照り焼きトースト 牛乳 野菜とウインナーのスープ ジャーマンポテト	食パン 油 片栗粉 砂糖 マヨネーズ *じゃが芋	牛乳 鶏肉 チーズ ウインナー ベーコン	*玉ねぎ コーン キャベツ *大根 人参 小松菜 パセリ	801 31.8 38.9 3.9		
27	木	チキンカレーライス (麦ご飯) 牛乳 海藻サラダ りんごゼリー	麦ご飯 *じゃが芋 油 ルウ ドレッシング ゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 寒天 ツナ	*玉ねぎ 人参 りんご グリーンピース キャベツ きゅうり	914 33.6 23.7 3.0		
28	金	ご飯 牛乳 肉じゃが しいらの竜田揚げ 磯和え	ご飯 *じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	牛乳 豚肉 しいら 海苔	*玉ねぎ 人参 枝豆 しらたき もやし 小松菜	872 36.8 21.1 2.5	かながわ産品 学校給食デー	

- 学校行事等により、献立を変更する場合がありますので、ご承知おきください。
- しるし(\*)のついている食材は南足柄市産です。
- 中学校のホームページでも献立をご覧になれます。

基準値

830	エネルギー
34.2	たんぱく質
27.6	脂肪
2.5	塩分