



平成30年

# 6月献立表

カミカミ献立!

太田市立城東中学校

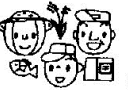
日	曜日	献立名	体の組織を作る食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー (kcal)
			1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 米・パン・めん いも類・砂糖	6群 油脂 種実	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
1	金	牛乳 パン しょうゆラーメン プチプチ海藻サラダ	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ・長ねぎ もやし・きゅうり コーン	パン	ごま油	741 28.1 19.8
4	月	牛乳 ごはん いわしの梅煮 切干大根煮付け 豚汁	いわし・豚肉 油揚げ・豆腐 さつまあげ	牛乳	にんじん	だいこん・ごぼう 椎茸・長ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	884 34.6 28.4
5	火	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 酢の物	豚肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 長ねぎ 椎茸・きゅうり	ごはん	米ぬか油 ごま油	741 29.2 21.4
6	水	牛乳 こめっこぱん 五目うどん 海鮮サラダ	豚肉 油揚げ いか	牛乳	にんじん こまつな	だいこん ねぎ・キャベツ 椎茸・きゅうり	パン うどん		825 35.1 21.3
7	木	牛乳 麦ごはん ハヤシライス マカロニサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり・コーン	ごはん じゃがいも マカロニ	米ぬか油	908 24.4 28.6
8	金	牛乳 丸パン横切り 白身魚のフライ ミネストローネスープ カラフルサラダ	タラ ベーコン	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ セロリ・コーン	パン マカロニ		805 29.9 26.4
11	月	牛乳 ごはん イカリングフライ れんこんとこんにゃくの炒め煮 田舎汁	イカ 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん こまつな	れんこん ごぼう だいこん	ごはん こんにゃく じゃがいも	米ぬか油 ごま油 いりごま	788 25.3 22.6
12	火	牛乳 さくらごはん 関東煮 梅肉和え	鶏肉・ツナ ちくわ さつま揚げ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ もやし	ごはん こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	755 30.7 12.2
13	水	牛乳 パンブキンパン すいとん 煮卵 コロコロきゅうり	豚肉 油揚げ 卵	牛乳	にんじん	だいこん・長ねぎ まいたけ・しいたけ きゅうり	パン	米ぬか油	757 33.0 23.3
14	木	牛乳 ごはん 小籠包 キムタクごはんの具 中華スープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ちんげん菜	はくさい 長ねぎ・たまねぎ	ごはん	米ぬか油 ごま油 いりごま	784 28.3 26.7
15	金	牛乳 黒パン クラムチャウダー 枝豆サラダ 奮リンゴゼリー	ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ 枝豆・きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	米ぬか油	805 26.7 26.0
18	月	牛乳 ごはん ごぼう飯の具 肉団子2個 いか団子スープ	豚肉・いか 油揚げ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう・キャベツ えだまめ たまねぎ	ごはん	米ぬか油 ごま油	758 27.4 20.6
19	火	牛乳 ごはん サンマの蒲焼き なめこ汁 ひじきと大豆の炒め煮	さんま 豆腐・さつま揚げ 大豆	牛乳	にんじん ひじき	だいこん 長ねぎ 椎茸	ごはん じゃがいも こんにゃく	米ぬか油	768 25.1 21.1
20	水	牛乳 パンズパン やおやすパ チーズとアーモンドのサラダ	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ・きゅうり しめじ・水菜	スナグティ	バター アーモンド	826 28.6 30.1
21	木	牛乳 ごはん たごめしの具 じゃが芋の味噌汁 厚焼き玉子	たご 鶏肉・卵 油揚げ	牛乳	にんじん にら	ごぼう いんげん 椎茸・長ねぎ	ごはん じゃがいも	米ぬか油	747 31.5 20.2
22	金	牛乳 はちみつパン やきそば かりかりじゃこサラダ すいか	豚肉 ちりめん	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし・すいか きゅうり	パン ゆきそば	米ぬか油 いりごま	854 29.0 25.2
25	月	牛乳 ごはん サバの味噌煮 上州きんぴら のっぺい汁	サバ・豚肉 さつま揚げ・豆腐 油揚げ・鶏肉	牛乳	にんじん	ごぼう 長ねぎ	ごはん さといも こんにゃく	米ぬか油 ごま油 いりごま	834 33.5 25.3
26	火	牛乳 ごはん かみかみかき揚げ 香味漬け せんべい汁	鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり・しめじ ごぼう・ねぎ	ごはん	米ぬか油	855 26.0 24.5
27	水	牛乳 ごはん ごぼうハンバーグ 豚肉とピーマンの細きり炒め コンソメジュリエンス	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん にんじん	ピーマン パプリカ たまねぎ	ごはん	米ぬか油 ごま油	766 28.6 22.7
28	木	牛乳 ごはん チキンだっす 具沢山みそ汁 さやいんげんのごま和え	手羽元 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	しょうが・にんにく たまねぎ キャベツ	ごはん	ごま	773 29.4 21.0
29	金	牛乳 ココアパン ポトフ アスパラさらだ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	にんじん	たまねぎ・きゅうり キャベツ・コーン アスパラガス	パン じゃがいも		763 28.0 25.1

○は太田産の野菜です

◎藤掛さん(安良岡町)が育てたトマト

◎吉田さん(台之郷町)が育てた玉ねぎ

◎太田の農家さんが育てた藪塚小玉スイカ



22日は藪塚小玉スイカを出します。「まなむすめ」ブランド、大玉スイカと比較しても甘く、皮が薄いのが特徴。今の時期しか食べられないので味わいましょう。

※都合により献立および食材等を変更する場合があります。  
※野菜類はすべて加熱してあります。

◎給食費口座振替日は、6月26日(火)です。前日までに入金をお願いします。