

6月 献立表

令和3年度

太田市立宝泉中学校

日	曜	飲み物	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)	一口メモ
					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 油類 種実		
			主食	おかず								
1	火	牛乳	黒パン	醤油ラーメン 煮玉子 藪塚小玉すいか	豚肉 卵 なると	牛乳	にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく すいか	パン 砂糖 中華麺	米ぬか油 ごま油	742 31.2 21.8	6月1日に「藪塚小玉すいか」が給食に出ます。甘くて美味しいすいかを味わってください。
2	水	牛乳	そばろごはん	焼き餃子 キャベツのとりみスープ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ 枝豆 コーン にんにく しょうが しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	779 28.3 21.8	
3	木	牛乳	丸パン横切り	ハムカツ(ソース) 野菜のポタージュ	ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ しめじ	パン 小麦粉 じゃが芋 パン粉	米ぬか油	797 25.4 35.9	
4	金	牛乳	ごはん	豚肉とごぼうのシャキシャキ丼の具 野菜のさっぱり漬け 新じゃがのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しらたき ごぼう しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	ごはん 砂糖 じゃが芋	米ぬか油	767 27.9 16.7	
7	月	牛乳	ごはん	豚キムチ炒め 春雨スープ 一口アセロラゼリー	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	白菜キムチ キャベツ もやし しょうが しいたけ にんにく 玉ねぎ	ごはん 砂糖 春雨 片栗粉 ゼリー	米ぬか油 ごま油	755 27.7 17.3	
8	火	牛乳	ロールパン	チーズオムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	卵 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ にんにく	パン マカロニ じゃが芋	オリーブ油 ドレッシング ごま	775 28.2 31.5	
9	水	牛乳	ごはん	ししゃものから揚げ 茎わかめのきんぴら さつまいものみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ほうれん草	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 ごま	米ぬか油	825 29.9 24.9	
10	木	牛乳	ブランコッパ	スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	ウインナー	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 大根 ごぼう きゅうり	パン スパゲティ	オリーブ油 マヨネーズ ごま	785 25.4 25.6	
11	金	牛乳	麦ごはん	ポークカレー カラフルジュレポンチ	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく パイン缶 もも缶 みかん缶	麦ごはん じゃが芋 ゼリー	米ぬか油	833 23.4 18.2	
14	月	牛乳	ごはん	さばの塩焼き 切干大根のスタミナ炒め わかめと豆腐のみそ汁	さば 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	切干大根 ねぎ にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃが芋 砂糖	ごま油	831 34.2 26.3	
15	火	牛乳	パーカーハウス	ハンバーグステーキソース 鶏肉とマカロニのクリーム煮	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	玉ねぎ りんご にんにく グリーンピース	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米ぬか油	904 36.1 36.1	
16	水	牛乳	発芽玄米ごはん	麻婆なす豆腐 もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ なす きゅうり ねぎ しいたけ キャベツ しょうが にんにく もやし	発芽玄米ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	米ぬか油	808 28.3 23.3	
17	木	牛乳	背割りコッパパン	焼きそば ツナ入り大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし 大根 きゅうり	パン 中華麺	米ぬか油 ドレッシング	753 29.2 22.2	
18	金	牛乳	わかめごはん	豚肉の南部焼き 野菜たっぷりみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま	783 32.7 22.6	
21	月	牛乳	ごはん	肉じゃが 塩昆布和え おかかふりかけ	豚肉 かつおぶし	牛乳 昆布	にんじん	玉ねぎ しらたき しいたけ 枝豆 きゅうり キャベツ	ごはん じゃが芋 砂糖 ごま油	米ぬか油	775 27.3 16.1	
22	火	牛乳	ごはん	ハヤシライス カルシウムサラダ	豚肉	牛乳 わかめ かたくちいわし	にんじん	玉ねぎ エリンギ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ごはん じゃが芋	米ぬか油 ドレッシング	811 25.2 20.9	
23	水	牛乳	ごはん	肉団子 しらたきのチャプチェ 中華玉子スープ	豚肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ 卵	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく しらたき	ごはん 片栗粉 砂糖	ごま油	769 29.1 22.5	
24	木	牛乳	きな粉揚げパン	塩ワタンスープ 春雨サラダ	きな粉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし しょうが にんにく きゅうり	パン 砂糖 春雨 ワタん	米ぬか油 ごま油 ごま	764 24.0 29.0	
25	金	牛乳	ごはん	さわらの照り焼き 豚汁 のりの佃煮	さわら 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	にんじん	大根 ねぎ こんにゃく ごぼう しょうが	ごはん じゃが芋	米ぬか油 ごま油	780 35.0 20.5	
28	月	牛乳	ごはん	親子丼の具 けんちん汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ 卵 凍り豆腐 なると 豆腐	牛乳	にんじん みつば	玉ねぎ しいたけ 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく オレンジ	ごはん 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	768 31.9 19.6	
29	火	牛乳	ミルクパン	ブラウンシチュー チーズサラダ	豚肉 白いんげん豆	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり	パン じゃが芋	米ぬか油 ドレッシング	749 27.9 24.6	
30	水	牛乳	ごはん	ホイコーロー ポークしゅうまい わかめスープ	豚肉 みそ なると	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	キャベツ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ	ごはん 小麦粉 砂糖 片栗粉	ごま油	755 29.3 18.8	



※都合により献立を変更する場合がありますので、予めご了承ください。野菜は全て加熱してあります。
 ※6月の口座振替日は6月30日(水)です。前日までに入金をお願いいたします。