



6月 給食献立表



日光市立小林中学校

日 曜	献立	献立			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
		あか 血や肉になる食品	きいろ かのもとになる食品	みどり 体の調子を整える食品				
1 木	[G7サミット特別献立:イギリス] 黒パン 牛乳 フィッシュ&チップス ポイルフロッキー ミニトマト スコッチフロス風スープ	牛乳 白身魚フリッター 鶏肉 ベーコン ガルパンソム	黒パン カットポテト じゃがいも 大麦 サラダ油	ミニトマト フロッキー にんじん たまねぎ かぶ	922	32.7	40.6	2.5
2 金	[G7サミット特別献立:アメリカ] ご飯 チキンガンボライス 牛乳 コールスローサラダ バインアップル	牛乳 鶏肉	ご飯 じゃがいも ドレッシング サラダ油	たまねぎ にんじん トマト 青ピーマン オクラ キャベツ きゅうり コーン にんにく バイン	792	22.8	20.8	2.5
5 月	[G7サミット特別献立:イタリア] コッペパン 牛乳 ベンネアラビアータ イタリアンサラダ パンナコッタ	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ツナ	コッペパン マカロニ オリーブ油 ドレッシング 豆乳パンナコッタ	トマト たまねぎ にんじん バジル フロッキー いんげん きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン にんにく	819	32.3	29.4	3.1
6 火	[G7サミット特別献立:日本(日光市)] ご飯 牛乳 味噌カツ ポイルキャベツ ゆほのすまし汁	牛乳 豚肉 味噌 卵 ゆほ なた	ご飯 小麦粉 パン粉 サラダ油	キャベツ ほうれん草 おぎ 生差	866	31.0	28.2	2.6
7 水	[G7サミット特別献立:ドイツ] セルブドッグ 牛乳 サワークラウト グラッシュ	牛乳 ソーセージ 豚肉	コッペパン じゃがいも サラダ油 オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ 黄ピーマン トマト にんにく	824	33.7	39.5	4.1
8 木	[G7サミット特別献立:カナダ] ご飯 牛乳 チキンのメーフルソースかけ フロッキーサラダ サーモンチャウダー	牛乳 鶏肉 鮭	ご飯 じゃがいも メーフルシロップ でん粉 ベンジャミンソース バター サラダ油 ドレッシング	フロッキー きゅうり コーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 しょうが	930	38.9	26.3	2.1
9 金	[G7サミット特別献立:フランス] ご飯 牛乳 白身魚の香草焼きラタトゥイユかけ コーンポタージュ ワインゼリー	牛乳 ほき ベーコン 生クリーム	ご飯 オリーブ油 バター ワインゼリー	たまねぎ にんじん なす トマト スッキーニ 黄ピーマン コーン パセリ にんにく	851	30.1	20.4	2.2
12 月	[ご飯の日献立] ご飯 牛乳 あじの塩焼き 磯和え 豚肉と野菜の煮物	牛乳 あじ 牛肉 のり	ご飯 白いりごま じゃがいも サラダ油	ほうれん草 りょくとうもやし にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく いんげんまめ	835	36.4	18.7	2.6
13 火	(ご飯)三食丼 牛乳 沢庵輪 餅	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	ご飯 すりごま 白いりごま サラダ油	ほうれん草 ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ごまつな ねぎ しょうが	773	30.9	24.1	3.3
14 水	コッペパン 牛乳 もうフライ かんぴょうのサラダ ならのピリ辛スープ	牛乳 モロ 卵 豚肉 ロースハム エビ	コッペパン 小麦粉 パン粉 緑豆はるさめ ドレッシング サラダ油	かんぴょう きゅうり コーン にんじん なら 白菜 干ししいたけ りょくとうもやし	843	42.0	33.5	3.7
15 木	[地産地消献立:スッキーニ] ご飯 牛乳 スッキーニ入りカレー グリーンサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ご飯 じゃがいも カレーフレイク カレー ドレッシング サラダ油	西洋かぼちゃ たまねぎ にんじん スッキーニ トマト フロッキー グリーンアスパラ きゅうり コーン	909	25.8	25.8	3.1
16 金	給食なし(地区総体大会)							
19 月	コッペパン 牛乳 チキンのチーズ焼き 温野菜サラダ ミネストローネスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム チーズ ベーコン ビーンズミックス	コッペパン じゃがいも マカロニ バター ドレッシング	グリーンアスパラ フロッキー カリフラワー にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく	795	36.7	30.9	3.5
20 火	ご飯 牛乳 てんくらまんじゅう 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 豚肉 豆腐 てんくらまんじゅう ロースハム	ご飯 緑豆はるさめ 白いりごま ドレッシング サラダ油 ごま油	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ たけのこ 干ししいたけ なら にんにく しょうが	876	32.1	27.1	2.2
21 水	コッペパン 牛乳 焼きそば ハムと大根のマリネ	牛乳 豚肉 紫いか ちくわ ロースハム	コッペパン 中華めん ドレッシング サラダ油	にんじん キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ	799	33.2	25.6	3.4
22 木	[かみかみ献立] ご飯 牛乳 ししゃもフライ れんこんせんぴら けんちん汁 果汁グミ	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 さつまいも 豆腐	ご飯 砂糖 さといも 白いりごま サラダ油 果汁グミ	レンコン にんじん こんにゃく ごぼう だいこん 白菜	793	26.4	21.2	2.7
23 金	(ご飯)かき揚げ天丼 牛乳 大阪漬け 雷汁	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 サラダ油	きゅうり だいこん しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 野菜かき揚げ	867	29.8	26.6	3.1
26 月	コッペパン 牛乳 煮込みハンバーグ チーズポテト レタスと卵のスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン チーズ 卵	コッペパン じゃがいも バター	にんじん たまねぎ レタス	794	34.2	29.2	3.8
27 火	ご飯 牛乳 納豆 即席漬け ピリ辛肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉 味噌	ご飯 じゃがいも 白いりごま	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう グリーンピース しょうが	771	26.3	16.9	2.5
28 水	ココア揚げパン 牛乳 サラダうどん 肉団子	牛乳 わかめ 肉団子 ツナ	ココア揚げパン うどん マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ コーン	734	27.8	22.9	3.8
29 木	ご飯 牛乳 いわしゴマ味噌煮 五目ひじき煮 豚汁	牛乳 いわし ひじき 水煮大豆 さつまいも 豚肉 豆腐 味噌	ご飯 こんにゃく じゃがいも サラダ油	にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく キャベツ	808	29.3	20.4	3.2
30 金	ご飯 ハヤシライス 牛乳 カリコリサラダ	牛乳 豚肉 ロースハム チーズ	ご飯 じゃがいも バター ドレッシング	にんじん たまねぎ グリーンピース だいこん きゅうり	843	24.5	26.7	3.7

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g

※仕入れの状況により、急遽メニューが変更になる場合もありますので、御了承ください。

6月の目標 衛生に気をつけて食事をしよう!

・食器や用具の衛生的な取り扱い方について考えてみましょう