

# 6月献立表

令和6年5月28日  
府中町立府中中学校



日曜日	1年	2年	3年	献立	材料			エネルギーたんぱく質	日曜日	1年	2年	3年	献立	材料			エネルギーたんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)							赤色(血や肉を作るもの)	黄色(力や体温となるもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	
3月	×	×	×	大運動会予備日のため給食なし						17月	○	○	○	牛乳 ごはん 牛肉とごぼうのうま煮 広島菜漬のごまかつお 鶏肉ともずくのスープ	牛乳 米 白ごま・油・砂糖 ごま油	ごぼう・にんじん・こんにやく 広島菜漬 玉ねぎ・にんじん・えのきたけ	731kcal 26.6g
4月	○	○	○	牛乳 ごはん 揚げそばのみぞれかけ すいとん汁	牛乳 さば 豚肉・豆腐	米 小麦粉・油・砂糖・でんぷん すいとん・ごま油	大根 干しいたけ・えのきたけ・にんじん 玉ねぎ・白ねぎ・しょうが	820kcal 33.5g	18月	○	○	○	牛乳 ひじきごはん 豆腐ナゲット ウインナーとじゃがいものねぎ塩スープ	牛乳 ひじき・鶏肉・油揚げ 鶏肉・豆腐 ウインナー	アルファ化米・ごま油・砂糖 小麦粉・でんぷん ノンエッグマヨネーズ・油 じゃがいも・ごま油	にんじん・枝豆 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ・にんにく	824kcal 34g
5月	○	○	○	牛乳 鮭ときのこのレモンクリームソフト麺 揚げじゃがサラダ	牛乳 鮭・ベーコン・牛乳 しらす干し・まぐろ油煮	ソフト麺・オリーブ油 バター・小麦粉 じゃがいも・小麦粉 ノンエッグマヨネーズ・砂糖	マッシュルーム・エリンギ・玉ねぎ にんじん・パセリ・にんにく・レモン果汁 玉ねぎ・パセリ	773kcal 40.4g	19月	○	○	○	牛乳 ぎつねうどん キャベツの塩昆布あえ 手作りプリアメリカドッグ	牛乳 鶏肉・油揚げ ハム・塩昆布 ウインナー・豆腐	うどん・砂糖 ごま油・白ごま ホットケーキミックス・油	玉ねぎ・にんじん・白ねぎ・えのきたけ・しめじ キャベツ・にんじん	750kcal 33.2g
6月	○	○	○	牛乳 キーマカレーライス ハムマリネサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ハム	米・麦・油 油・砂糖	玉ねぎ・にんじん・セロリ・しめじ・ピーマン パセリ・にんにく・しょうが・トマト缶 キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・玉ねぎ みかん	770kcal 25.1g	20月	○	○	○	牛乳 麦ごはん かつおフライ きんぴらごぼう 切り干し大根のみそ汁	牛乳 かつお 鶏肉・ちくわ わかめ・みそ・油揚げ	米・麦 小麦粉・パン粉・油 砂糖・白ごま・ごま油	ごぼう・にんじん・こんにやく・いんげん 白ねぎ・しめじ・玉ねぎ・にんじん・切り干し大根	853kcal 43.3g
7月	○	○	○	牛乳 バターパン チリコンカン スパゲティサラダ	牛乳 豚肉・大豆 ハム	バターパン 砂糖・じゃがいも・油 オリーブ油・砂糖・スパゲティ	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・トマト缶 玉ねぎ・にんじん・きゅうり	782kcal 29.2g	21月	○	○	○	牛乳 セルフ焼きチーズハンバーガー ゆで野菜 ビーンズミネストローネ	牛乳 牛肉・豚肉・たまご・チーズ 大豆・ウインナー	パン・パン粉・砂糖・でんぷん オリーブ油・砂糖・じゃがいも	玉ねぎ キャベツ・にんじん トマト缶・玉ねぎ・にんじん・エリンギ・パセリ	835kcal 40.5g
10月	○	○	○	牛乳 チキンライス 鶏肉のマーマレード焼き じゃがいもとキャベツのコンソメスープ	牛乳 鶏肉 鶏肉 ウインナー	アルファ化米・油・バター マーマレード じゃがいも	玉ねぎ・コーン・グリーンピース・マッシュルーム しょうが・にんにく にんじん・キャベツ・パセリ・玉ねぎ	795kcal 34.6g	24月	○	○	○	牛乳 ごはん 家常豆腐 春雨の中華あえ	牛乳 米 赤みそ・生揚げ・豚肉 糸かまぼこ	米 でんぷん・ごま油・油・砂糖 白ごま・砂糖・ごま油・春雨	にんじん・干しいたけ・たけのこ・キャベツ 白ねぎ・にんにく・しょうが にんじん・コーン・きゅうり	821kcal 28.5g
11月	○	×	○	牛乳 麦ごはん 小さいわしの梅の香揚げ きゅうりのびり辛あえ 団子汁	牛乳 小さいわしの梅の香揚げ 鶏肉油揚げ	米・麦 油 ごま油 白玉もち	きゅうり 白ねぎ・玉ねぎ・にんじん	821kcal 31.2g	25月	○	○	○	牛乳 中華おこわ 揚げぎょうざ にらと豆腐のかき玉スープ	牛乳 鶏肉 ぎょうざ 豆腐・ベーコン・たまご	アルファ化米・油・ごま油 油 でんぷん・白ごま	干しいたけ・にんじん・たけのこ・枝豆 にんじん・にら・玉ねぎ	734kcal 28.4g
12月	○	×	○	牛乳 とんこつしょうゆラーメン ひじきとちくわのナムル 粉寒天・粉ゼラチン ココアパバロア	牛乳 豚肉 ひじき・ちくわ 粉寒天・粉ゼラチン 牛乳・生クリーム・ココア	中華めん・油 白ごま・ごま油・砂糖・ラー油 砂糖	しょうが・にんにく・にんじん・玉ねぎ 白ねぎ・コーン にんじん・きゅうり	799kcal 26.8g	26月	×	×	×	期末試験のため給食なし				
13月	○	×	○	牛乳 ごはん じゃがいものそばろ煮 わかめと玉ねぎのみそ汁 味付けのり	牛乳 鶏肉・さつま揚げ 生揚げ・みそ・わかめ のり	米 じゃがいも・油・砂糖	にんじん・玉ねぎ・こんにやく・いんげん 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ・しめじ	724kcal 31.5g	27月	×	×	×	期末試験のため給食なし				
14月	○	○	○	牛乳 2色揚げパン にんじんとツナのラペ ボークポトフ	牛乳 ココア・きな粉 まぐろ油煮 ウインナー・豚肉	パン・油・砂糖 砂糖・オリーブ油 じゃがいも	レモン果汁・にんじん・コーン・パセリ パセリ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ	789kcal 27.2g	28月	×	×	×	期末試験のため給食なし				