

令和3年6月 給食献立表



日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛 乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野 菜・果物	穀類・いも類 砂糖	種実類・油脂 類			
1 (火)	麦ご飯	麻婆豆腐 サッポロポテト ひじきと胡瓜のさっぱり和え	○	豆腐 豚肉	牛乳 ひじき	ねぎ 人参	玉葱 筍・胡瓜 生姜・にんにく	米・押し麦 とうもろこし 砂糖 じゃがいも加工品	サラダ油・酢 しょう油・ みりん・ゴマ油 中華調味料	894	30.6	30.9
3 (木)	麦ご飯	いわしのかば焼き ごぼうと牛肉のしぐれ煮 もやしとほうれん草のごま和え	○	鰯 牛肉	牛乳	ほうれん草 人参	牛蒡・玉葱 生姜 もやし グリーンリーフ	米・押し麦 でんぷん・砂糖	料理酒・醤油 ごま・醤油・みりん 出汁・ラガ油 かば焼きのタレ	940	35.6	28.4
7 (月)	麦ご飯	チキン南蛮 厚揚げと小松菜の煮物 ほうれん草のなめたけ和え	○	鶏肉 卵 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	玉葱・人参 グリーンリーフ レモン なめこ	米・押し麦 砂糖 薄力粉	塩・胡椒・酢 サラダ油・料理酒 しょう油 出汁・マネズ	1066	45.0	43.7
9 (水)	麦ご飯	彩りあじ南蛮 南瓜の煮付 ポパイサラダ	○	鰯 ツナ	牛乳	人参 ピーマン 南瓜 ほうれん草	玉葱 グリーンリーフ	米・押し麦 砂糖 でんぷん	塩・胡椒・酢 サラダ油・出汁 しょう油・マネズ 料理酒・ほんだし	920	35.9	24.7
11 (金)	山菜ご 飯	牛肉と白菜のすき焼き 蒟蒻と青菜の炒め物 胡瓜とわかめの酢の物	○	牛肉・卵 油揚げ	牛乳	人参 小松菜	山菜 玉葱・胡瓜 白菜 深ねぎ	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 薄力粉 ジャガイモ	醤油・塩コショウ みりん・料理酒・ごま 出汁・ラガ油・マネズ ほんだし・ゴマ油	923	38.4	29.5
15 (火)	麦ご飯	チキンのグリル トマトソース インゲンとエリンギのソテー 小松菜のお浸し	○	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	人参 小松菜 インゲン トマト	玉葱 ニンニク エリンギ グリーンリーフ	米・押し麦 でんぷん・砂糖 とうもろこし 薄力粉	塩・胡椒 ラガ油・ローリエ オリーブオイル・醤油 出汁	860	36.3	28.5
17 (木)	かしわ 麦ご飯	牛肉のジューズ 蒟蒻と竹輪のゴマ煮 もやしとがらのポン酢かけ	○	牛肉 鶏肉・練り製品 ちくわ	牛乳	人参 カイワレ	しいたけ 玉葱 もやし	米・押し麦 蒟蒻・砂糖	醤油・料理酒・ポン酢 塩コショウ・出汁 ジューズ・ごま 出汁・ラガ油	914	37.6	29.4
21 (月)	麦ご飯 味噌汁	豚肉の竜田天ぷら しらたきの炒り煮 インゲンのゴマ和え	○	豚肉 みそ	牛乳 わかめ いりこ	インゲン 人参 ねぎ	グリーンリーフ きくらげ 生姜・キャベツ	米・押し麦 薄力粉・砂糖 蒟蒻	醤油・砂糖・ゴマ 料理酒・ほんだし 出汁・ラガ油	890	33.3	31.5
22 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	牛肉と厚揚げのかき油炒め 蓮根と小松菜のごま炒め もやしのおかか和え	○	牛肉 厚揚げ かつお節	牛乳 わかめ	ピーマン 人参 小松菜	玉葱 もやし	米・押し麦 蓮根・砂糖	サラダ油・塩コショウ かき油・ソース・ほんだし ごま・ゴマ油・ガラナ	973	34.6	36.1
23 (水)	麦ご飯 澄まし 汁	鯖の味噌煮 高野豆腐の卵とし マカロニサラダ	○	鯖・卵・鰹節 みそ・ツナ 高野豆腐	牛乳	人参 ねぎ	胡瓜・玉葱 グリーンリーフ	米・押し麦 グリーンピース・でんぷん マカロニ・ソース・砂糖	料理酒・ほんだし 醤油・出汁・みりん マネズ・塩コショウ	949	41.7	29.4
24 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	カレーライス ほうれん草とパプリカのソテー グリーンサラダ	○	豚肉 パプリカ	牛乳	人参 ほうれん草 パプリカ	玉葱・胡瓜 ニンニク・生姜 キャベツ・大根	米・押し麦 じゃがいも・砂糖 ソース	カレー・ソース サラダ油・塩コショウ ドレッシング・醤油	1032	32.5	27.9
25 (金)	麦ご飯 味噌汁	揚げ鶏のねぎソース 蒟蒻のおかか煮 蓮根の梅ドレサラダ	○	鶏肉 かつおぶし みそ	牛乳 わかめ いりこ	かいわれ 人参 ねぎ	深ねぎ 生姜 グリーンリーフ もやし	米・押し麦 でんぷん・砂糖 蒟蒻 蓮根	塩・胡椒 酢 ごま油 出汁	979	38.3	32.3
28 (月)	麦ご飯 味噌汁	とんかつ 根菜煮 ほうれん草とえのきの和え物	○	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ いりこ	人参 インゲン ほうれん草 ねぎ	グリーンリーフ 筍 えのき	米・押し麦 パン粉・薄力粉 蓮根 里芋	塩・胡椒 サラダ油 ソース しょう油	971	38.2	33.1

エネルギー たんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	947	36.8	31.2
食事摂取基準/3(めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5