

※汁物容器に入っているものには▼が付いています。



# 6月 献立予定表



平成 29年度

相模原市中学校給食

日	曜日	主食 牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		アレルギー							
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			エビ	カニ	卵	そば	乳	小麦	そば	
1	木	ごはん 牛乳	鮭のみそマヨ焼き 和風サラダ 炒り鶏 ▼うずら卵のすまし汁 りんご&もも	鮭 みそ 鶏肉 うずら卵 牛乳 ハム	油 ごま油 こんにゃく 砂糖 米 マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん れんこん しいたけ さやえんどう ほうれんそう りんご もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	850 Kcal 38.5 g 23.4 g 2.4 g			○			○	○	
2	金	ごはん 牛乳	揚げぎょうざ 野菜たっぷりビーフン こんにゃくのおかか煮 えび入り海鮮五目炒め	かつお節糸削り いか えび 牛乳 ぎょうざ 焼き豚	油 ビーフン ごま油 こんにゃく ごま でんぷん 米	キャベツ にんじん にら きくらげ たけのこ ブロccoli にんにく 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	827 Kcal 28.6 g 25.8 g 2.8 g	○					○	○	
5	月	ごはん 牛乳	★歯と口の健康週間です♪★ メルルーサのマリネ マカロニサラダ 小魚とアーモンドの炒り煮 切干大根のピリ辛	メルルーサ いりこ かつお節糸削り 豚肉 牛乳 ハム	でんぷん 油 砂糖 マカロニ アーモンド ごま油 米	きゅうり 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん とうもろこし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	843 Kcal 36.4 g 22.1 g 2.3 g						○	○	
6	火	ごはん 牛乳	鶏肉のごま酢かけ えのきと青菜の和え物 花かんもと昆布の煮付け ▼けんちん汁 美生柑	鶏肉 昆布 豚肉 豆腐 牛乳 花かんも	でんぷん 油 ごま 砂糖 こんにゃく 米	こまつな もやし えのきたけ にんじん さやえんどう だいこん 長ねぎ 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	872 Kcal 32.2 g 30.1 g 2.9 g						○	○	
7	水	ごはん 牛乳	笹かまの変わり揚げ いかの磯辺揚げ ゆかりきゅうり ソーセージとピーマンのソテー おいものそぼろ煮	いか 青のり 鶏肉 牛乳 笹かまぼこ ソーセージ	小麦粉 ごま 油 でんぷん バター じゃがいも 砂糖 米	にんじん パセリ きゅうり キャベツ 梅 赤しそ ピーマン エリンギ しょうが グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 Kcal 33.3 g 25.9 g 2.8 g						○	○	
8	木	ごはん 牛乳	ビビンバ お豆のナゲット ▼春雨スープ パイン&ナタデココ	豚肉 わかめ 牛乳 豆のナゲット	ごま油 砂糖 ごま 油 はるさめ でんぷん 米	だいこん にんにく しょうが しいたけ にんじん こまつな もやし たけのこ パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	855 Kcal 31.2 g 25.5 g 2.8 g						○	○	
9	金	パン 牛乳	ホキのアーモンド揚げ 洋風さんびらごぼう かぼちゃのサラダ 大豆と鶏肉のトマト煮 いちごジャム	ホキ 卵 ヨーグルト 鶏肉 大豆 牛乳	アーモンド 小麦粉 油 オリーブ油 さつまいも 砂糖 マカロニ でんぷん パン マヨネーズ	ごぼう にんじん にんにく かぼちゃ 玉ねぎ トマト グリーンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	826 Kcal 36.3 g 28.2 g 3.1 g			○			○	○	
12	月	ごはん 牛乳	チキンハムカツ (ソース) 野菜ときのこのソテー ひじきのマリネ 炒り豆腐	ひじき 豆腐 牛乳 ハムカツ ベーコン 焼きちくわ 炒り卵 こんにゃく寒天	油 砂糖 ごま油 米	キャベツ にんじん しめじ えだまめ しいたけ さやえんどう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	825 Kcal 28.1 g 24.1 g 2.9 g			○			○	○	
13	火	ごはん 牛乳	★はやぶさ給食★ お星さまハンバーグ フレンチサラダ ミニトマト フライドポテト アスパラガスとコーンのソテー ▼カレーシチュー はやぶさゼリー	豚肉 牛乳 ハンバーグ	油 じゃがいも 米 カレールー	キャベツ にんじん きゅうり トマト アスパラガス 玉ねぎ とうもろこし にんにく グリーンピース しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 Kcal 26.8 g 28.7 g 2.7 g						○	○	
14	水	ごはん 牛乳	あじのたつた揚げ おろしソース チキンと野菜のヘルシーサラダ 豆ちくわの炒り煮 豚肉と小松菜のしょうが炒め パレンシアオレンジ	あじ 鶏肉 豚肉 牛乳 豆ちくわ	でんぷん 油 砂糖 米	しょうが だいこん キャベツ にんじん きゅうり こまつな 玉ねぎ しょうが パレンシアオレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	848 Kcal 35.5 g 23.3 g 2.9 g						○	○	
15	木	ごはん 牛乳	酢豚 ▼キャベツとえびのさっぱり和え 鶏肉と卵の中華スープ フルーツ杏仁	豚肉 えび 鶏肉 卵 牛乳 杏仁寒天	でんぷん 油 砂糖 ごま油 米	しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ れんこん ピーマン キャベツ こまつな もも パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	868 Kcal 34.9 g 22.2 g 2.1 g	○	○				○	○	
16	金	ごはん 牛乳	ホキの蒲焼き 煮浸し 野菜とツナの炒め物 ミートボールのケチャップあえ	ホキ 油揚げ かつお節糸削り まぐろ油漬 牛乳 ミートボール	でんぷん 油 砂糖 米	こまつな もやし だいこん きゅうり にんじん 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	877 Kcal 33.4 g 27.4 g 2.8 g						○	○	
19	月	ごはん 牛乳	★食育の日★ 豚肉の煮込み マッシュポテト 彩り野菜ソテー ナッツごぼう	豚肉 牛乳 大豆 ベーコン	油 小麦粉 マーガリン じゃがいも バター アーモンド 砂糖 米	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ ピーマン パプリカ エリンギ ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	898 Kcal 32.1 g 26.2 g 2.4 g						○	○	
20	火	ごはん 牛乳	ホイコーロー ナムル えびマヨ ▼わかめスープ	豚肉 みそ わかめ コンデンスミルク 豆腐 牛乳 ハム えびフリッター	油 砂糖 ごま油 ごま でんぷん 米 マヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし こまつな 長ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	870 Kcal 35.6 g 29.0 g 2.8 g	○	○				○	○	

裏面に続きます→

