

令和元年6月分 中学校 給食献立表

西尾市幡豆学校給食センター

日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
3	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ごまキャベツ 切干大根のみそ汁	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ	ごはん 砂糖	ごま	847
5	水	スライSPAN 牛乳 ミートボール(2こ) 野菜ソテー 豆乳ポテトコーンスープ 大豆チョコクリーム	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 枝豆	ごはん パン粉 オリーブ油		846
6	木	ごはん 牛乳 たこの唐揚げ かみかみ切干サラダ 肉じゃが	たこ	牛乳	にんじん	切干大根 きゅうり とうもろこし こんにゃく 玉ねぎ 枝豆	ごはん 米粉 片栗粉 油	●卵なしマヨネーズ	859
7	金	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい(2こ) ほうれん草と春雨の中華和え キムチスープ煮	魚すり身	牛乳	ほうれん草 にんじん	とうもろこし 玉ねぎ もやし 白菜 しめじ 大根 白菜キムチ	ごはん 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油	砂糖	830
10	月	玄米ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き キャベツのゆかり和え けんちん汁	さば みそ	牛乳	ゆかり粉	キャベツ	玄米ごはん 砂糖		783
11	火	きしめん 牛乳 五目汁 かきあげ 高菜炒め	鶏肉 油揚げ	牛乳	ねぎ にんじん	玉ねぎ しいたけ	きしめん		740
12	水	ごはん 牛乳 ツナピラフの具 チキンナゲット(3こ) 枝豆のクリームスープ	まぐろ	牛乳	ピーマン	玉ねぎ とうもろこし にんにく	ごはん オリーブ油		758
13	木	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き しそひじき和え 生揚げと野菜の煮物	鶏肉	牛乳	ひじき	しそ 白菜 きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖		891
14	金	ごはん 牛乳 ホイコーロー ミニトマト(2こ) 鶏団子の豆乳中華スープ	豚肉 みそ	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ しょうが たけのこ にんにく	ごはん 砂糖 片栗粉 油		867
17	月	ごはん 牛乳 白ごまつくね(3こ) おひたし えのきのみそ汁	鶏肉 鶏レバー	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 もやし 大根 えのき	ごはん 砂糖 ごま		742

※ 都合により献立を変更する場合があります。

※ ●印は卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。

※ ○○○○は業者配送です。

※ 調味料等で記載のないものもあります。

基準値 830

令和元年6月分 中学校 給食献立表

西尾市幡豆学校給食センター

日	曜	 献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
			【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
18	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	803	
		アスパラ入りメンチカツ ●ソース	鶏肉 鶏レバー		アスパラ	玉ねぎ	小麦粉		
		きゅうりの海苔酢和え		のり	にんじん	きゅうり もやし	砂糖		ごま
		アカモクつみれのみそ汁	豆腐 みそ たら	アカモク	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのき れんこん			
		蒲郡みかんゼリー					みかんゼリー		
19	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン	756	
		ウインナー	ウインナー						
		切干大根サラダ				キャベツ 切干大根 とうもろこし	●卵なしマヨネーズ		
		大豆のトマトスープ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく	オリーブ油		
		チーズ		チーズ					
20	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	758	
		五目厚焼卵	卵		しそ にんじん 小松菜	れんこん しいたけ			
		ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ かつお節	しらす ひじき	にんじん		砂糖		油
		豚汁	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう			
21	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん	779	
		チキンカレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも カレールウ		
		フルーツゼリーミックス				パイン 黄桃	ぶどうゼリー		
		福神漬				福神漬			
24	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	743	
		豆腐ハンバーグおろしソースかけ	豆腐 鶏肉			大根 玉ねぎ	砂糖 片栗粉		
		たくあん和え				キャベツ たくあん	ごま		
		根菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	れんこん 大根			
25	火	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん	759	
		ちゃんぽんスープ	豚肉 うずら卵 いか えび		にんじん ねぎ	もやし キャベツ			
		ショーロンポー(2こ)	豚肉			玉ねぎ キャベツ しょうが	春雨 小麦粉		
		小松菜の塩だれサラダ			小松菜	もやし きゅうり	●香味塩ドレッシング		
26	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	845	
		青じそいりあじフライ ●ソース	あじ		しそ		パン粉 小麦粉		
		野菜の昆布和え		昆布		キャベツ きゅうり			
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 卵 鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにやく 玉ねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖		
27	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	745	
		チキンライスの具	鶏肉		トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	砂糖		
		ほうれん草のサラダ			ほうれん草	キャベツ とうもろこし	●ごまドレッシング		
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ	マカロニ		
28	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	794	
		けいちゃん炒め	鶏肉 みそ			キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉		油
		生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	わかめ	にんじん ねぎ		里芋		
		冷凍みかん				みかん			
							基準値	830	

- ※ 都合により献立を変更する場合があります。
- ※ ●印は卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください
- ※ ○○○○は業者配送です。
- ※ 調味料等で記載のないものもあります。

