



献立表

平成25年度

原町区小・中学校

6月 平成25年度				原町区小・中学校		献立表		血液や筋肉となっ て体を大きくする	体の調子をよくして 病気になりにくくする	仕事や運動をす る時の力になる	栄養所要量 上段は小学校平均値 下段は中学校平均値			
日	曜	主食	牛乳	おかず	(たんぱく質) (無機質)	(ビタミン)	(炭水化物) (脂)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	塩分 (g)			
					  	  	  	640 820	24.0 30.0	21.3 27.3	250 3.00			
3	月		○	とりにくのピーナツがらめ きゅうりのレモンづけ かきたまじる	牛乳 とり肉 とうふ たまご	キャベツ きゅうり レモン にんじん にら 玉ねぎ しいたけ	ごはん かたくりこ 油 ピーナツ さとう	692 783	28.9 32.9	24.4 27.8	2.84 3.40			
4	火		○	虫歯予防こんだて さばのごまころもやき かみかみあえ とんじる	牛乳 くきわかめ ひじき ぶた肉 とうふ みそ さば いか ハム	グリーンピース ごぼう きゅうり コーン えだまめ こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごま さとう ごま油 じゃがいも 油	766 841	32.5 35.9	26.5 28.1	3.63 4.23			
5	水		○	セルフドックパン (ウィンナーソース) やさしいカレーソテー わかめスープ	牛乳 わかめ えび ウィンナー ぶた肉	キャベツ もやし 玉ねぎ ピーマン コーン ねぎ ほうれんそう にんじん しいたけ	コッペパン さとう 油 ごま	633 800	27.1 33.8	26.1 33.7	4.27 5.46			
6	木		○	ちぐさむし ツナいりごまあえ なまあげのみそしる ふりかけ	牛乳 とりひき肉 ひじき チーズ ツナ たまご なまあげ かえりにぼし みそ	にんじん グリンピース ほうれんそう きりぼしだいこん 玉ねぎ チンゲンサイ	ごはん 油 さとう ごま じゃがいも	690 777	29.1 33.2	22.1 24.7	2.46 2.89			
7	金		○	ごもくうどん だいすにぼしのあげに ミニトマト	牛乳 とり肉 なんと あぶらあげ かえりにぼし だいす	ほうれんそう にんじん ねぎ 玉ねぎ ごぼう しいたけ ミニトマト	ソフトメン 油 さつまいも さとう みずあめ ごま	638 828	29.3 36.8	16.8 19.0	4.04 5.16			
10	月		○	イタリアンサラダ エビボールスープ	牛乳 とり肉 ハム チーズ えびボール	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース レタス きゅうり キャベツ ねぎ もやし しいたけ こまつな	ごはん バター アーモンド マロニー ドレッシング	600 721	25.6 29.8	16.5 18.8	3.04 3.75			
＜今月のいちおし献立＞ 体の免疫力を高めたり、体力向上を意識した献立を＜今月のいちおし献立＞として提供します。														
11	火		○	いかリングからあげ おかかあえ きぬさやのみそしる	牛乳 いか さつまあげ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	しょうが もやし にんじん こまつな 玉ねぎ きぬさや	ごはん かたくりこ 油 じゃがいも ふ ドレッシング	627 733	26.7 32.8	16.8 20.0	2.36 2.93			
12	水		○	やさしいコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ ブルーベリージャム	牛乳 ハム とり肉	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ にんじん こまつな しいたけ グリンピース	コッペパン 油 じゃがいも パンこ ブルーベリージャム	631 780	23.5 28.5	21.9 26.5	3.36 4.17			
13	木		○	マーボードウフ かいそうサラダ なまパイ	牛乳 ぶたひき肉 とうふ みそ わかめ こんぶ かにかまぼこ	玉ねぎ ねぎ にんじん にら しいたけ たけのこ しょうが にんにく レタス きゅうり パイ	ごはん 油 ごま油 かたくりこ ごま	660 739	26.9 30.5	19.6 21.9	2.04 2.34			
14	金		○	とんこつラーメン きゅうりのごますあえ てづくりあじさいゼリー ゆでアスパラガス ～北海道なよろ市より～	牛乳 やきぶた うすらのたまご なんと	にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ きゅうり アスパラガス	中華メン ごま ごま油 さとう ゼリーのもと ダイスゼリー マヨネーズ	730 923	27.5 35.1	24.1 27.1	3.78 4.93			
＜日本型食生活の日＞ 南相馬市では、「毎月19日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。														
17	月		○	ほっけのからあげ やさしいアーモンドあえ じゃがいもと かぶのみそしる	牛乳 ほっけ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん いんげん かぶ ねぎ	ごはん かたくりこ 油 アーモンド さとう じゃがいも	642 728	25.1 28.4	18.9 21.1	3.42 4.12			
18	火		○	てづくりおからハンバーグ きりぼしだいこんサラダ すましじる	牛乳 おから たまご ぶた・きゅうひき肉 とり肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ ピーマン しいたけ きりぼしだいこん きゅうり ごぼう こねぎ たけのこ	ごはん さとう かたくりこ ごま油 ごま ぶ	633 725	29.0 34.5	13.3 14.4	3.33 3.99			
19	水		○	セルフチキンカツサンド (チキンカットマトソース・レタス) コーンポタージュ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	トマト レタス にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	食パン こむぎこ パンこ 油 さとう じゃがいも バター ポタージュルー	734 883	28.5 34.1	26.4 30.7	3.36 4.11			
20	木		○	シーフードカレー ふくじんづけ フルーツしらたま	牛乳 ぶた肉 エビ いか ホタテ チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース もも みかん パイン パナナ ふくじんづけ	ごはん じゃがいも 油 カレールー しらたまだんご ゼリー さとう	799 917	25.5 28.9	18.2 20.6	3.41 4.08			
21	金		○	きつねうどん ささかまぼこのゆかりあげ のりあえ	牛乳 あぶらあげ ぶた肉 なんと ささかまぼこ のり	ごぼう にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ うめゆかり こまつな キャベツ	ソフトメン 油 てんぷらこ	620 792	30.2 37.0	15.7 17.6	4.54 5.67			
24	月		○	さんまのかんろに あさづけ じゃがいものそばろに	牛乳 さんま とりひき肉 こんぶ	しょうが にんじん 玉ねぎ こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも 油 さとう かたくりこ ごま	712 788	26.1 28.7	22.5 23.8	2.29 2.68			
25	火		○	やきにくどんぶり ごもくワントンスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 とり肉 ヨーグルト	しいたけ しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン パプリカ もやし はくさい きくらげ にら ねぎ	ごはん 油 さとう かたくりこ ワントン ごま油	702 793	30.7 35.6	17.9 20.4	2.08 2.47			
26	水		○	キーマカレー まめまめサラダ さくらんぼ	牛乳 ぶたひき肉 だいす ハム	玉ねぎ にんじん セロリ トマト にんにく しょうが えだまめ コーン レタス きゅうり レモン さくらんぼ	ナン 油 カレールー オリーブオイル	657 795	25.7 30.4	28.9 34.4	3.97 5.08			
27	木		○	パオズ きゅうりのうめあえ たまごスープ	牛乳 やきぶた えび ぶた肉 とり肉 なんと たまご	しいたけ たけのこ にんじん ねぎ グリンピース 玉ねぎ きゅうり ねりうめ もやし こまつな	もちごめ ごま油 油 パオズのかわ かたくりこ	704 798	27.8 32.9	16.0 18.5	2.99 3.64			
28	金		○	ジャージャーメン (にくみそ・そえやさい) あっさりポテトサラダ みかんゼリー	牛乳 ぶたひき肉 みそ ツナ	玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり にんじん むらさき玉ねぎ	中華メン 油 さとう かたくりこ オイスターソース じゃがいも オリーブオイル みかんゼリー	669 856	28.2 35.5	20.2 23.1	1.96 2.31			
6月平均値								677 800	27.7 32.8	20.6 23.6	3.16 3.87			

*材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。
*栄養価は小学校3、4年生と中学校のものを記載しています。

*材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

*栄養価は小学校3、4年生と中学校のものを記載しています。

*給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。