



# 6 月 献 立 予 定 表



足利工業高校定時制

| 日 付  | 献 立 名                                                   | エネルギー(kcal)<br>たんぱく(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | 主に体をつくる                  |                          | 主に体の調子を整える                                                                  |  | 主に熱や力のもとになる                                             |  |
|------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|
|      |                                                         |                                          | 1群                       | 2群                       | 3群                                                                          |  | 4群                                                      |  |
|      |                                                         |                                          | 乳・乳製品・卵                  | 魚介・肉・豆                   | 野菜・いも・果物                                                                    |  | 穀類・種実・油脂・砂糖                                             |  |
| 2 月  | 麦飯 回鍋肉(ホイコーロー) 揚げギョウザ<br>春雨サラダ レタスのスープ 牛乳               | 836<br>29.7<br>30.1<br>2.8               | 牛乳                       | 豚肉<br>かに風味かまぼこ<br>ベーコン   | にんじん もやし キャベツ<br>ピーマン しょうが<br>きゅうり えのき<br>レタス たまねぎ                          |  | 精白米 ごま油<br>大麦 サラダ油<br>ぎょうざの皮<br>はるさめ                    |  |
| 3 火  | 麦飯 ポークチャップ<br>ブロッコリーとじゃがいものソテー<br>大根と糸こんにの炒め煮 みそ汁 牛乳    | 838<br>35.7<br>24.6<br>3                 | 牛乳                       | 豚肉<br>油揚げ                | ブロッコリー たもぎだけ<br>にんじん たまねぎ もやし<br>ほうれんそう じゃがいも ねぎ<br>だいこん しらたき               |  | 精白米 サラダ油<br>大麦<br>でん粉<br>三温糖                            |  |
| 4 水  | 麦飯 あじカツ 切干大根にんにく炒め<br>いりどり みそ汁 歯と口の健康習慣ゼリー<br>牛乳        | 806<br>28.4<br>19.7<br>3.4               | 牛乳                       | あじ<br>ベーコン<br>とり肉        | にんじん 切干しだいこん わかめ<br>いんげん にんにく たけのこ たまねぎ<br>ごぼう れんこん キャベツ<br>こんにゃく ししいたけ     |  | 精白米 サラダ油<br>大麦 ごま油<br>パン粉 小麦粉<br>三温糖 ゼリー                |  |
| 5 木  | ぶっかけうどん かき揚げ かしわ天<br>卵焼き きゅうり即席漬<br>チーズワッフルドック 牛乳       | 842<br>31.3<br>33.9<br>4.8               | 牛乳<br>鶏卵                 | とり肉                      | にんじん だいこん こねぎ<br>しゅんぎく しょうが わかめ<br>たまねぎ ごぼう<br>青のり きゅうり                     |  | うどん サラダ油<br>小麦粉<br>チーズワッフル                              |  |
| 6 金  | 鶏照井 からし和え<br>みそ汁 オレンジ 牛乳                                | 820<br>38.1<br>18.9<br>3.2               | 牛乳<br>鶏卵                 | とり肉<br>豆腐                | いんげん しょうが<br>こまつな もやし<br>にんじん だいこん<br>オクラ オレンジ                              |  | 精白米<br>大麦<br>三温糖<br>でん粉                                 |  |
| 9 月  | 麦飯 鱈(たら) バジルチーズ焼き<br>もやし昆布炒め インド煮<br>みそ汁 アセロラゼリー 牛乳     | 874<br>39.1<br>23.6<br>3.6               | 牛乳<br>うすら卵<br>チーズ        | たら<br>豚肉<br>さつま揚げ        | にら バジル キャベツ<br>にんじん もやし こんぶ<br>こんにゃく ごぼう<br>たまねぎ じゃがいも                      |  | 精白米 サラダ油<br>大麦 ごま油<br>カレー粉<br>三温糖 ゼリー                   |  |
| 10 火 | チキンカレーライス コールスロー<br>夏野菜スープ 牛乳                           | 903<br>29.3<br>26.5<br>4.6               | 牛乳                       | とり肉<br>ウインナー             | にんじん たまねぎ<br>トマト じゃがいも<br>オクラ キャベツ スツキーニ<br>とうもろこし                          |  | 精白米 バター<br>大麦 ドレッシング<br>カレールウ                           |  |
| 11 水 | ツナピラフ ミートボール<br>グリーンサラダ コーンポタージュ 牛乳                     | 844<br>27.5<br>26<br>3.2                 | 牛乳                       | ツナ<br>とり肉                | にんじん たまねぎ えのき<br>ピーマン レタス きゅうり<br>パセリ えだまめ キャベツ<br>とうもろこし                   |  | 精白米 サラダ油<br>大麦 ドレッシング<br>バター                            |  |
| 12 木 | 麦飯 家常豆腐(ジャージャー豆腐)<br>春巻 ナムル ワンタンスープ 牛乳                  | 903<br>30.2<br>33.8<br>3.8               | 牛乳                       | 生揚げ<br>豚肉                | にんじん キャベツ たまねぎ<br>ほうれんそう たけのこ ししいたけ ねぎ<br>にんにく しょうが のり<br>もやし きゅうり みずな      |  | 精白米 大麦 ごま油<br>ワンタンの皮 サラダ油<br>三温糖 でん粉 ドレッシング<br>春巻きの皮 こま |  |
| 13 金 | 麦飯 鶏肉レモンペッパー焼き<br>ジャーマンポテト 海そうサラダ<br>トマト卵スープ 牛乳         | 828<br>30.5<br>29<br>4.4                 | 牛乳<br>鶏卵                 | とり肉<br>ウインナー             | パセリ じゃがいも<br>にんじん わかめ 海そう<br>トマト とうもろこし<br>たまねぎ レモン                         |  | 精白米 サラダ油<br>大麦                                          |  |
| 16 月 | 麦飯 油淋鶏(ユーリンチー)<br>大豆ツナサラダ 春雨スープ<br>県民の日デザート 牛乳          | 912<br>35.5<br>27.6<br>2.9               | 牛乳                       | とり肉<br>ツナ<br>大豆          | ピーマン ねぎ ししいたけ<br>サニーレタス にんにく しょうが<br>こまつな にんじん<br>チンゲンサイ キャベツ<br>とうもろこし     |  | 精白米 サラダ油<br>大麦 ごま油<br>でん粉 はるさめ ドレッシング<br>三温糖 ゼリー        |  |
| 17 火 | 麦飯 豚肉の生姜焼き もやし青菜ソテー<br>金平ごぼう かみなり汁 パナナ 牛乳               | 897<br>38.2<br>26.6<br>2.8               | 牛乳<br>鶏卵                 | 豚肉<br>豆腐                 | ほうれんそう たまねぎ のり<br>にんじん しょうが にんにく<br>もやし ごぼう<br>バナナ とうがらし かんぴょう              |  | 精白米 サラダ油<br>大麦<br>三温糖<br>でん粉                            |  |
| 18 水 | ごはん モロのケチャップソース<br>アスパラペロンチーノ風 ゆば和え<br>にら豚汁 牛乳          | 856<br>38.2<br>22.5<br>2.6               | 牛乳                       | モロ<br>ゆば<br>豚肉           | パセリ たまねぎ にんにく<br>アスパラガス とうがらし<br>ほうれんそう こんにゃく しめじ<br>にんじん にら さといも だいこん      |  | 精白米 サラダ油<br>でん粉<br>三温糖                                  |  |
| 19 木 | タコライス風 竹輪サラダ<br>卵スープ ヨーグルト 牛乳                           | 858<br>34.2<br>27.6<br>2.6               | 牛乳<br>チーズ<br>鶏卵<br>ヨーグルト | 豚肉<br>竹輪                 | ピーマン たまねぎ レタス<br>トマト にんにく しょうが<br>にんじん きゅうり<br>チンゲンサイ きくらげ                  |  | 精白米 サラダ油<br>大麦 ドレッシング                                   |  |
| 20 金 | 麦飯 鰯(ぶり) にんにく黒こしょう焼き<br>かんぴょう入り焼きそば<br>ごぼうサラダ みそ汁 牛乳    | 923<br>34.9<br>32.6<br>3.2               | 牛乳                       | ぶり<br>豚肉<br>豆腐           | にんじん にんにく ごぼう<br>ピーマン キャベツ もやし<br>かんぴょう なめこ<br>とうもろこし たまねぎ                  |  | 精白米 サラダ油<br>大麦 ドレッシング<br>三温糖 マヨネーズ<br>中華めん              |  |
| 23 月 | 麦飯 目玉焼きのせ照焼ハンバーグ<br>三色あえ ミネストローネ 牛乳                     | 816<br>33.3<br>22.9<br>2.6               | 牛乳<br>鶏卵                 | 豚肉<br>とり肉<br>ウインナー<br>大豆 | サニーレタス たまねぎ<br>こまつな もやし<br>にんじん にんにく<br>トマト                                 |  | 精白米 ドレッシング<br>大麦 サラダ油<br>三温糖<br>でん粉                     |  |
| 24 火 | スパゲティーカルボナーラ風<br>かぼちゃひき肉フライ イタリアンサラダ<br>いちご入りミックスゼリー 牛乳 | 997<br>39.6<br>34.5<br>3.1               | 牛乳<br>鶏卵<br>チーズ          | ベーコン<br>豚肉               | にんじん たまねぎ しめじ<br>アスパラガス にんにく<br>かぼちゃ キャベツ レタス<br>ピーマン みずな いちご               |  | スパゲッティ バター<br>シチュールウ サラダ油<br>パン粉 小麦粉 ドレッシング<br>ゼリー 杏仁豆腐 |  |
| 25 水 | 麦飯 納豆 鯖(さば)のみそ煮<br>もやしにらソテー ひじきとじゃがいも煮<br>みそ汁 牛乳        | 875<br>33.9<br>27.7<br>2.9               | 牛乳                       | 納豆<br>さば<br>豚肉<br>油揚げ    | にんじん もやし<br>にら じゃがいも<br>グリンピース ひじき ねぎ<br>たまねぎ だいこん                          |  | 精白米 サラダ油<br>大麦<br>三温糖                                   |  |
| 26 木 | ソースかつ丼orかつ丼<br>ごま和え 具たっぷり汁<br>ミルク(メロンorコーヒー)            | 973<br>31.9<br>31.8<br>3.5               | セレクト給食                   |                          |                                                                             |  | 自分が選んだメニューが食べられる                                        |  |
| 27 金 | キーマカレーライス コブサラダ<br>コンソメスープ 牛乳                           | 847<br>31.4<br>27.3<br>2.6               | 牛乳<br>鶏卵                 | 豚肉                       | にんじん こまつな たまねぎ カリフラワー<br>ピーマン とうもろこし<br>トマト パセリ マッシュルーム<br>ブロッコリー にんにく しょうが |  | 精白米 バター<br>大麦 ドレッシング<br>カレールウ                           |  |
| 30 月 | 麦飯 カツオフライ なすのひき肉みそ炒め<br>かぼちゃサラダ もずくスープ<br>ラムネゼリー 牛乳     | 897<br>27.4<br>28.9<br>2.7               | 牛乳                       | かつお<br>豚肉<br>ベーコン        | ピーマン なす もやし<br>かぼちゃ きゅうり ねぎ<br>にんじん たまねぎ しょうが<br>パセリ チンゲンサイ もずく ししいたけ       |  | 精白米 大麦 サラダ油<br>パン粉 小麦粉 マヨネーズ<br>三温糖 グラニュー糖<br>ゼリー       |  |

※都合により献立を変更する場合があります



【生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準】

エネルギー 860kcal たんぱく質 32g 脂質 24g 塩分 2.5g