



6月分給食献立予定表

学悠館高等学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質エネルギー比(%)	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
2 (月)	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き キャベツのカレーピリッとサラダ 牛乳 フライドポテト トマトとシタスのスープ	928 38.1 38 2.8	928 38.1 36.8%	さけ ロースハム 鶏卵	バター ベーコン 牛乳	たまねぎ キャベツ にんじん	ピーマン トマト シタス	こめ オリーブ油 サラダ油	マヨネーズ ポテト
3 (火)	ご飯 麻婆豆腐 春巻 もやしのごま酢あえ 中華風わかめスープ 牛乳	896 32.3 34.5 3.3	896 32.3 34.6%	ぶた肉 甜麺醤 春巻 牛乳	とうふ みそ わかめ	しょうが とうがらし にんじん もやし	にんにく ねぎ にら きゅうり	こめ でん粉	さとう ごま
4 (水)	ご飯 いわしかりかりフライ 根菜煮物 酢の物 味噌汁 牛乳 ヨーグルト	845 28.9 29.5	845 28.9 29.5%	いわし なまあげ 牛乳	わかめ みそ	れんこん ごぼう だいこん	にんじん きゅうり	こめ こんにゃく さとう	サラダ油 中ざら
5 (木)	ご飯 鶏肉の香草焼き 粉ふき芋 スパゲティーサラダ 味噌汁 牛乳	862 33.6 25.1	849 33.3 27.0%	とり肉 みそ	チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ	きゅうり ほうれんそう	こめ スパゲティ さとう	パン粉 マヨネーズ じゃがいも
6 (金)	ご飯 鰯の照り焼き ちくわ磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 牛乳	993 45 34.7 2.7	993 45 31.4%	本ぶり ぶた肉 みそ	焼竹輪 とうふ 牛乳	しょうが かんぴょう	のり	こめ 天ぷら粉 じゃがいも でん粉	さとう 薄力粉 中ざら
9 (月)	ちゃんぽん 揚げ餃子 青梗菜のごまよごし 牛乳 アセロラゼリー	835 29.9 28.7 6.6	835 29.9 31.0%	ぶた肉 あさり 牛乳	おきえび さつま揚げ	キャベツ だけのこ きくらげ 青梗菜	もやし にんじん しょうが えのきだけ	ちゃんぽん サラダ油 さとう 餃子	ごま
10 (火)	ご飯 鶏肉七味焼き 豆とトマトの煮 グリーンサラダ 味噌汁 牛乳	898 36.6 36.3 2.9	898 36.6 36.4%	鶏肉 大豆 とうふ 牛乳	冷凍4種豆 ベーコン みそ	ニンニク たまねぎ シタス きゅうり	にんじん トマト アスパラ ホールコーン	こめ 純ごま油 じゃがいも	さとう ごま マヨネーズ
11 (水)	ほたての炊き込みごはん サーモンフライ ゆでキャベツ 鶏じゃが 味噌汁 牛乳	807 30.8 19.1 3.8	807 30.8 21.4%	貝柱水煮 のり とり肉 みそ	ホタテ貝柱 サーモン 焼竹輪 牛乳	しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ	にんじん みつば しいたけ だけのこ	こめ サラダ油 さとう	強化米 じゃがいも
12 (木)	ご飯 豆腐のハンバーグ和風ソース フロッコリーとじゃがいものソテー 豚汁 牛乳 キウイ	826 29.1 20.4 2.7	826 29.1 22.3%	ぶた肉 牛乳	みそ	えのきだけ フロッコリー にんじん キウイ	ねぎ ごぼう だいこん	こめ でん粉 サラダ油	さとう じゃがいも こんにゃく
13 (金)	県民の日献立 麦飯 やしおますのカレー揚 かんぴょうの旨煮 蒸し鶏のサラダ 味噌汁 牛乳 県民の日ゼリー	946 40.8 28.9 2.4	946 40.8 27.5%	やしおマス すこやかふし あぶらあげ 牛乳	たまご とり肉 みそ	かんぴょう にんじん きゅうり にら	しいたけ たまねぎ だいこん	こめ 薄力粉 さとう	おぎ サラダ油
16 (月)	牛丼 キャベツの生姜酢和え 味噌汁 牛乳	830 31.9 23.7 3.5	830 31.9 25.7%	牛肉 みそ	とうふ 牛乳	たまねぎ しょうが 海藻サラダ	にんじん キャベツ かんぴょう	こめ しらたき 中ざら	おぎ サラダ油
17 (火)	ご飯 鶏肉照り焼き 野菜といかの煮物 もやしとニラの卵ソテー 味噌汁 牛乳	875 41.5 25.8 3.5	875 41.5 26.5%	とり肉 日光油揚げ 牛乳	鶏卵 みそ	しょうが にら にんじん	もやし とうがん ごぼう	こめ サラダ油 中ざら	さとう さといも
18 (水)	ご飯 豚肉コロッケ ゆでキャベツ マカロニサラダ ひじきと豚肉の炒め煮 味噌汁 牛乳	939 29 34 2.9	939 29 32.6%	ロースハム ぶた肉 とうふ 牛乳	ひじき サラダ油 みそ	キャベツ たまねぎ レモン汁 ほうれんそう	にんじん きゅうり きめさや	こめ サラダ油 マヨネーズ オリーブ油	コロッケ マカロニ さとう 中ざら
19 (木)	サラダうどん (かまぼこ入り) 豚肉のから揚げ かぼちゃそぼろあんかけ 牛乳 レモンゼリー	813 37 26 5.9	813 37 28.8%	たまご焼き ぶた肉 牛乳	かまぼこ とり肉	レモン汁 もやし ねぎ にんにく	キャベツ にんじん いんげん しょうが	うどん ショウガ サラダ油 ライチゼリー	ごま でん粉 中ざら
20 (金)	ご飯 かじきのソテーチリソースかけ 春雨サラダ 揚げしゅうまい 中華スープ 牛乳	815 36.2 25.7 3.8	815 36.2 28.4%	ロースハム 鶏卵	とうふ 牛乳	しょうが ねぎ きゅうり	にんにく にんじん 青梗菜	こめ さとう サラダ油	純ごま油 はるさめ でん粉
23 (月)	ご飯 魚の香味焼き ビック肉団子 ごま和え こんにゃく炒め煮 磯香汁 牛乳	793 35.4 26 3.1	793 35.4 29.5%	さば ぶた肉 牛乳	肉団子 あさり	しそ ほうれんそう わかめ えのきだけ	のり にんじん ねぎ	こめ ごま 薄力粉 こんにゃく	さとう 天ぷら粉 サラダ油 中ざら
24 (火)	ハヤシライス かぼちゃサラダ ほうれん草スープ 牛乳	952 28.1 34.2 3.6	952 28.1 32.3%	牛肉 牛乳	バター	たまねぎ マッシュルーム しょうが きゅうり	にんじん にんにく かぼちゃ ほうれんそう	こめ マヨネーズ	おぎ
25 (水)	ココア揚げパン 鶏肉の粉チーズ焼き フロッコリーとハムのソティ 夏野菜のポトフ 牛乳 いちごフルーチェ	824 37.9 42.1 3.8	824 37.9 46.0%	とり肉 ロースハム 牛乳	チーズ ウィンナー	ニンニク ほんしめじ たまねぎ さやいんげん	フロッコリー にんじん トマト	パン サラダ油 じゃがいも	グラニュー糖 マヨネーズ
26 (木)	かき揚げ丼 かんぴょうのごま酢あえ すまし汁 牛乳 アセロラゼリー	830 21.8 18 3.1	830 21.8 19.5%	たまご 豆腐	カニフレーク 牛乳	にんじん さやいんげん きゅうり ほうれんそう	たまねぎ かんぴょう ホールコーン ねぎ	こめ 薄力粉 さとう	さつまいも 天ぷら粉 ごま
30 (月)	ご飯 豚肉のケチャップ焼き ツナサラダ ポテトそぼろ煮 白菜スープ 牛乳	900 31.6 36.2 2.6	900 31.6 36.2%	ぶた肉 鶏卵	まぐろツナ 牛乳	にんにく りんご たまねぎ しょうが	にんじん みつば さやいんげん キャベツ	こめ マヨネーズ さとう	米サラダ油 じゃがいも でん粉

都合により献立の変更をすることがあります。

6月のリクエストメニュー

16日 牛丼

26日 かんぴょうのごま酢和えにカニが入っています。

食中毒
予防の

キ
ホ
ン



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34g 脂質28g 塩分2.5g

