



☆毎日牛乳がつかます。 ☆都合により献立内容を変更することがあります。

日	日	主食	血や肉になる *牛乳	熱や力の元になる	体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質
8	月	麦ご飯 豚肉のカレー煮 大根わかめツナサラダ 福神漬け	豚肉 わかめ ツナ	米 押麦 植物油 砂糖 はちみつ パター 薄力粉 じゃがいも ごま油 砂糖	セロリー にんにく しょうが 玉葱 人参 大根 キャベツ 赤ピーマン 大根(福神漬)	760 kcal 25.5 g 17.3 g
9	火	チンジャオロース焼きそば 大根ともやしの華風甘酢 果物	豚肉	植物油 むし中華めん 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく たけのこ缶 人参 玉葱 青ピーマン 大根 もやし 果物	786 kcal 32.3 g 20.1 g
10	水	麦ご飯 鶏と玉葱の甘辛煮 おひたし みたらし団子	かつお節 鶏肉 なると	米 押麦 砂糖 上新粉 白玉粉 でんぷん	干し椎茸 人参 玉葱 ほうれんそう キャベツ	734 kcal 27.9 g 17.7 g
11	木	わかめご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 サラダ ミニトマト	わかめ 鶏肉 生揚げ かつお節	米 押麦 砂糖 でんぷん 植物油 ごま油	大根 人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり 玉葱 ミニトマト	821 kcal 30.7 g 26.6 g
12	金	ご飯 いわしの蒲焼き 大豆の甘辛揚げ もやしの梅肉和え かぼちゃ煮	まいわし かつお節 大豆	米 でんぷん 植物油 砂糖 ごま油	もやし 人参 ほうれんそう 梅干し かぼちゃ	937 kcal 34.1 g 31.5 g
15	月	ご飯 肉じゃが きゅうりとわかめの三杯酢 きこの佃煮	豚肉 かつお節 わかめ	米 植物油 板こんにゃく 麩 じゃがいも 砂糖	えのきたけ ぶなしめじ 生しいたけ 人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん きゅうり	775 kcal 27.7 g 22.7 g
16	火	メキシカンピラフ タンドリーチキン フライドポテト ツナと新玉のサラダ ミニトマト	ベーコン 豚肉 たまご 鶏肉 ヨーグルト ツナ	米 押麦 パター 植物油 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 マッシュルーム缶 とうもろこし缶 青ピーマン にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし缶 ミニトマト	894 kcal 35.0 g 35.5 g
17	水	ガーリックライス 鶏ときのこのクリーム煮 マヨコーンサラダ ひとくちチーズ	鶏肉 粉チーズ チーズ	米 パター 植物油 薄力粉 エッグゲアマヨネーズ	にんにく パセリ 人参 ほんしめじ グリーンピース とうもろこし缶 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 玉葱	954 kcal 31.6 g 41.0 g
18	木	麦ご飯 豚のキムチ炒め 春雨サラダ たくあん炒め	豚肉 茎わかめ	米 大麦 ごま油 はるさめ 砂糖 植物油 ごま	はくさい(キムチ漬け) もやし キャベツ 玉葱 にんじん きゅうり 大根	788 kcal 28.6 g 23.1 g
19	金	ご飯 鯖の竜田揚げ 野菜のおろし和え 冬瓜の煮物 高菜漬け	さば かつお節 豚肉	米 でんぷん 植物油 ごま	しょうが はくさい こまつな 人参 大根 とうがん たかな漬	830 kcal 30.7 g 30.1 g
22	月	ツナとトマトのトマトスパゲッティ フレンチサラダ ひとくちチーズ	ツナ 鶏肉 ベーコン バルメザンチーズ プロセスチーズ	スパゲッティ オリーブ油 植物油 小麦粉 バター 砂糖	青ピーマン なす にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり	855 kcal 31.5 g 38.2 g
23	火	麦ご飯 厚揚げのマーボー煮 もやしとわかめの辛子醤油和え 大学芋	豚肉 米みそ ハジメ生揚げ わかめ かつお節	米 押麦 ごま油 でんぷん 砂糖 さつまいも 植物油 水あめ	しょうが にんにく とうがらし ねぎ 干し椎茸 人参 たけのこ にもやし	872 kcal 29.5 g 26.6 g
24	水	ご飯 鶏の野菜あんかけ おひたし ツナマヨ和え	鶏肉 油揚げ ツナ	米 砂糖 でんぷん エッグゲアマヨネーズ	ねぎ 人参 もやし こまつな はくさい 玉葱	792 kcal 29.8 g 28.6 g
25	木	鶏とごぼうのピラフ オムレットマトソース コールスローサラダ 果物	鶏肉 たまご ロースハム	米 押麦 パター じゃがいも オリーブ油 植物油	玉葱 人参 ごぼう マッシュルーム缶 さやいんげん にんにく トマト缶 キャベツ 黄ピーマン パセリ 果物	821 kcal 29.3 g 26.3 g
26	金	麦ご飯 鮭のバター醤油焼き ジャーマンポテト 切干大根 きゅうり漬け	さけ ベーコン 豚肉 油揚げ	米 押麦 植物油 バター じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	パセリ 玉葱 切干し大根 人参 えだまめ きゅうり	880 kcal 35.4 g 27.0 g
29	月	ご飯 鱈のラタテュイユ ツナとマカロニのサラダ ひとくちチーズ	まだら ツナ 粉チーズ チーズ	米 植物油 じゃがいも マカロニ 砂糖 エッグゲアマヨネーズ	にんにく 玉葱 人参 さやいんげん トマト缶 セロリー きゅうり キャベツ	848 kcal 31.8 g 26.2 g
30	火	ご飯 茅の輪かき揚げ 大根おろし おひたし	えび こういか たまご かつお節	米 さつまいも 薄力粉 植物油 水あめ ごま 砂糖	ねぎ 玉葱 人参 えだまめ とうもろこし缶 かぼちゃ 大根 こまつな ほうれんそう はくさい	845 kcal 25.2 g 22.7 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー838kcal、たんぱく30.5g、脂質27.4g

中学生一食あたりの基準値：エネルギー830kcal・たんぱく質35.3g(27~41.5g)・脂質 摂取エネルギー全体の20~30%(18.4g~27.8g)

栄養価は上段からエネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)をあらわしています。

食材名は主なものです。詳しく知りたい方は栄養士まで。

麺の日は食塩相当量が多めになります。汁の飲みすぎに注意しましょう。

6月の上原中学校の給食は・・・

前向き&お弁当給食

上原中学校はコロナウイルスによる感染拡大のリスクを少しでも軽減するために6月の給食はお弁当の給食となります。そのための通常の献立とは異なります。一つ一つ給食室で作っています。しっかりといただきましょう。(写真は昨年度の体育祭のお弁当給食の一部になります。)



ソーシャルディスタンス確保のために

・ランチョンマット

・はし・スプーン・フォークなど

の持参をお願い致します。