

平成 29 年 6 月 学 校 給 食 予 定 献 立 表

笠岡市立白石中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う					
		赤の食品 体をつくるものになる		緑の食品 体の調子をととのえるものになる		黄の食品 エネルギーのもとになる	
1 (木)	レーズンパン 牛乳 鶏肉のパーベキューソース マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン	鶏肉	☆たまねぎ にんじん パセリ	きゅうり かぼちゃ	黄ピーマン しめじ	レーズンパン マカロニ 砂糖 ドレッシング
2 (金)	麦ごはん 牛乳 麻婆茄子 塩昆布和え 冷凍みかん	牛乳 みそ	合挽ミンチ 昆布	にんにく ☆たまねぎ 干しいたけ にんじん みかん	しょうが にんじん ☆ねぎ キャベツ	なす たけのこ こまつな 黄ピーマン	米 油 ごま油 麦 砂糖 でんぶん
5 (月)	【かみかみ献立】 麦ごはん 牛乳 筑前煮 切り干し大根のはりはり漬け 小魚アーモンド	牛乳 ちくわ 煮干し	鶏肉 さきいか	にんじん グリーンピース	ごぼう ☆切り干し大根	干しいたけ さやいんげん	米 じゃがいも 油 ごま アーモンド 麦 こんにやく 砂糖 ピーマン
6 (火)	ジャージャー麺 牛乳 揚げぎょうざ ナムル	牛乳 みそ	合挽ミンチ	なす キャベツ ほうれんそう	☆たまねぎ エリンギ もやし	たけのこ ピーマン にんじん	中華麺 ぎょうざの皮 砂糖 ごま油
7 (水)	ごはん 牛乳 擬製豆腐 きんぴら 野菜汁	牛乳 卵 さつまあげ わかめ	えび 豆腐 油揚げ	☆たまねぎ ごぼう かぼちゃ	干しいたけ にんじん しめじ	グリーンピース ピーマン ☆ねぎ	米 油 砂糖
8 (木)	ごはん 牛乳 肉じゃが じゃこ和え メロン	牛乳 ちりめん	牛肉	☆たまねぎ キャベツ メロン	にんじん 赤ピーマン	さやえんどう きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 油 突きこんにやく
9 (金)	親子丼 牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き からし和え	牛乳 卵 ちくわ チーズ	鶏肉 かまぼこ かつおぶし	☆たまねぎ えのきたけ こまつな	にんじん ☆ねぎ キャベツ	干しいたけ パセリ	米 砂糖 マヨネーズ
12 (月)	【地産地消週間】 ごはん 牛乳 ぐらえびと豆の甘酢がらめ ちぐさあえ かきたま汁	牛乳 ☆ぐらえび 卵	☆青大豆 いか	キャベツ ☆たまねぎ ☆ねぎ	もやし チンゲンサイ	きゅうり 干しいたけ	米 砂糖 油 でんぶん
13 (火)	【地産地消週間】 カレーライス 牛乳 ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト	牛肉	黄ピーマン オクラ	☆たまねぎ ごぼう	にんじん きゅうり	米 マヨネーズ カレールウ じゃがいも 油 ☆ごま
14 (水)	【地産地消週間】 米粉パン 牛乳 オムレツ トマト煮 白桃ジャム	牛乳 ベーコン	卵	マッシュルーム かぼちゃ ピーマン	☆たまねぎ なす	トマト とうがん	米粉パン 砂糖 油 ジャム
15 (木)	【地産地消週間】 ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ごまあえ のりの佃煮	牛乳 厚揚げ	牛肉ミンチ のり佃煮	かぼちゃ しめじ 干しいたけ	☆たまねぎ さやいんげん もやし	にんじん こまつな ☆だいこん葉	米 ☆ごま マヨネーズ 油 砂糖
16 (金)	【地産地消週間】 牛丼 牛乳 酢の物 つみれ汁	牛乳 たこ ☆わかめ	牛肉 げたミンチ	干しいたけ きゅうり にんじん	☆たまねぎ だいこん えのきたけ	☆ねぎ 黄いなら にら	米 油 砂糖
19 (月)	ごはん 牛乳 あじのごま酢かけ なすの炒め煮 きなこ団子	牛乳 鶏ミンチ	あじ きなこ	しょうが ☆たまねぎ	キャベツ にんじん	なす ピーマン	米 ごま 白玉粉 砂糖 油
20 (火)	ごはん 牛乳 磯煮 ゆかりあえ 豆腐汁 冷凍もも	牛乳 ちくわ 豆腐	鶏肉 ひじき	にんじん もやし えのきたけ もも	さやいんげん ゆかり にんじん	キャベツ ☆たまねぎ ☆ねぎ	米 油 こんにやく 砂糖
21 (水)	和風スパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ ホットケーキ はちみつアンドマーガリン	牛乳 昆布 ミックスビーンズ	ツナ のり	☆たまねぎ しめじ コーン	にんじん エリンギ	チンゲンサイ きゅうり	スパゲティ ホットケーキミックス ドレッシング はちみつ・マーガリン
22 (木)	麦ごはん 牛乳 酢豚 中華あえ びわ	牛乳	豚肉	しょうが にんじん エリンギ びわ	にんにく ピーマン きゅうり	☆たまねぎ 黄ピーマン えのき	米 でんぶん 油 砂糖 パン粉 砂糖
23 (金)	ロコモコ丼 牛乳 野菜スープ 牛乳かん	牛乳 卵	合挽ミンチ 寒天	☆たまねぎ もやし もも	キャベツ プロッコリー	にんじん 黄ピーマン	米 油 砂糖
26 (月)	【代満て献立】 ばら寿司 牛乳 磯香あえ みそ汁 笹団子	牛乳 卵 刻みのり わかめ	えび しらすぼし 豆腐 みそ	にんじん さやいんげん きゅうり	干しいたけ えのきたけ ☆たまねぎ	れんこん こまつな しめじ	米 油 笹団子 砂糖 ごま
27 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の梅肉焼き もやし炒め 炊き合わせ	牛乳 高野豆腐	豚肉	しょうが ごぼう	もやし さやいんげん	にんじん 梅肉	米 砂糖 油 こんにやく
28 (水)	ソーイブレッド 牛乳 じゃがいものチーズ焼き ミネストローネ すもも	牛乳 チーズ	鶏肉ミンチ ベーコン	☆たまねぎ キャベツ トマト	ピーマン にんじん パセリ	黄ピーマン エリンギ すもも	ソーイブレッド バター マカロニ じゃがいも マカロニ
29 (木)	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 野菜炒め ばち汁	牛乳 油揚げ	さば	しょうが かぼちゃ	☆たまねぎ しめじ	チンゲンサイ ☆ねぎ	米 油 砂糖 うどんばち
30 (金)	きつねうどん 牛乳 とり天 おひたし レモンゼリー	牛乳 かまぼこ ささみ 寒天	角揚げ わかめ かつおぶし	☆たまねぎ パイナップル レモン	にんじん なす	☆ねぎ ほうれんそう	うどん 小麦粉 油 砂糖 ごま油

☆は白石産の食材です。



(中学校)

栄養素	単位	摂取目標量	1	2	5	6	7	8	9	12	13	14	15	16	19	20	21	22	23	26	27	28	29	30	平均
エネルギー	Kcal	850	802	714	779	724	771	738	681	713	943	767	762	747	854	774	762	796	896	739	876	772	714	796	778
たんぱく質	g	28.0	30.0	22.6	27.9	32.6	34.3	22.7	36.3	33.3	28.5	28.9	28.1	32.4	34.3	29.2	31.4	25.7	37.8	26.6	27.4	29.2	29.1	39.7	30.4
カルシウム	mg	420	319	374	372	310	398	305	397	341	403	356	491	285	324	387	418	306	402	422	377	424	300	429	370