

令和元年度 6月 献立表

中学校

伊豆市立中伊豆給食センター

日付	曜日	牛乳	献立名	卵	乳	小麦	えび	きいろ 主にエネルギーとなる食品群	あか 主に体の組織をつくる食品群	みどり 主に体の調子を整える食品群	エネルギー たんぱく質 脂質%	メモ	
3	月	○	麦ごはん					精白米 麦			768 Kcal 28 g 28 %	★歯と口の健康週間★	
			鰯の干物の素揚げ					油	鰯の干物	茶			
			野菜の磯辺和え							のり			キャベツ きゅうり にんじん もやし
			きのこのすまし汁						生揚げ	干し椎茸 えのきたけ にんじん 小松菜 ねぎ			
			(中学校)静岡みかんタルト	★	★	★		小麦粉 マーガリン 砂糖	乳製品 カスタードクリーム 卵	ミカン果汁			
4	火	○	ロールパン			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳		767 Kcal 33 g 34 %	★女子サッカーW杯★ アメリカ、 カナダの料理	
			ハンバーグ					砂糖	鶏肉	玉ねぎ にんにく しょうが ケチャップ			
			コールスローサラダ					油 砂糖		キャベツ にんじん とうもろこし			
			アイリッシュシチュー			★	★	油 砂糖	ベーコン チーズ えび	セロリー 玉ねぎ にんじん トマト缶 キャベツ パセリ			
			メープルジャム				メイプルシロップ 砂糖	寒天					
5	水	○	中華めん				★	小麦粉			742 Kcal 30 g 26 %		
			海鮮チヂミ				★	小麦粉 天かす 米粉 砂糖	いか たこ かつお節 魚介エキス(さば)	キャベツ たら			
			もやしのナムル					ごま ごま油	わかめ	もやし きゅうり にんにく			
			味噌ラーメンスープ					ごま油 でんぷん ごま	豆板醤 豚肉 味噌	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし チンゲン菜 ねぎ			
			杏仁豆腐			★	水あめ 練乳 砂糖 バター	乳製品 脱脂粉乳	杏仁パウダー(アーモンドではありません)				
6	木	○	麦ごはん					精白米 麦			855 Kcal 33.0 g 29 %	中学校試食会	
			生揚げの中華煮			★		油 砂糖 でんぷん ごま油	豆板醤 豚肉 うすら卵 生揚げ 味噌	しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ			
			海藻こんにゃくサラダ					砂糖 ごま油	海藻ミックス ツナフレーク	こんにゃく きゅうり			
			ココア豆					油 砂糖 でんぷん	大豆(市内産)				
			グレープフルーツ						グレープフルーツ				
7	金	○	たこめし					精白米 もち米	たこ	えだまめ しょうが	746 Kcal 30 g 24 %		
			ささかまのカレー揚げ			★	★	小麦粉 油	ささかまぼこ(卵使用 たら) 卵				
			わかめのレモン和え						わかめ	キャベツ きゅうり レモン汁			
			沢煮椀						油揚げ	ごぼう にんじん たけのこ 三つ葉			
			(中学校)ヨーグルト			★		ヨーグルト					
10	月	○	わさび入りチャーハン					精白米 麦 ラード ごま油	焼き豚	ねぎ にんじん たけのこ わさび茎	807 Kcal 36 g 31 %	★ふるさと給食週間★ 地域産の食材を使ったメ ニューがです!	
			さばのピリ辛焼き					ごま油	さば 豆板醤 みそ コチュジャン	にんにく			
			もやしのごま酢和え					砂糖 ごま	油揚げ	キャベツ きゅうり もやし			
			コーンスープ			★		でんぷん	卵	玉ねぎ とうもろこし クリームコーン缶 にんじん きくらげ チンゲン菜			
			(中学校)アシドミルク			★		乳飲料					
11	火	○	麦ごはん					精白米 麦			856 Kcal 27.0 g 28 %	★市内統一メニュー★ 入梅	
			ひじき入りキーマカレー			★	★	油 カレールウ	豚肉 ひじき 大豆(市内産) 粉チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 黄パプリカ トマト缶 トマト ケチャップ			
			アスパラサラダ					砂糖 油		アスパラガス にんじん キャベツ とうもろこし			
			梅シロップゼリー					砂糖	ゼラチン 寒天	みかん缶 梅シロップ			
12	水	○	抹茶揚げパン			★	★	砂糖 ショートニング 小麦粉 油	脱脂粉乳	抹茶	793 Kcal 33 g 31 %	★春の運動会 おつかれさまメニュー★	
			ビーンズサラダ					砂糖 ごま油 ごま	マローファットピース ひよこ豆 ツナフレーク 赤インゲン豆	水菜 キャベツ にんじん 枝豆 レモン汁			
			ポトフ					油 じゃがいも	ベーコン 豚肉	セロリー 玉ねぎ にんじん キャベツ			
			丹那ヨーグルト				★			ヨーグルト			
13	木	○	親子丼			★		精白米 麦 砂糖 でんぷん	鶏肉 なた(卵不使用 たら たい) 卵	玉ねぎ にんじん ねぎ グリンピース	794 Kcal 32 g 24 %	★父の日(16日)★	
			しらすと梅のサラダ					砂糖 ごま油	しらす干し	キャベツ きゅうり にんじん 梅ペースト			
			中伊豆の呉汁					ごま油	豚肉 豆腐 大豆(市内産) みそ	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ とうがらし			
			オレンジ							オレンジ			
14	金	○	麦ごはん					精白米 麦			859 Kcal 34 g 26 %		
			鯖と大豆の揚げ煮					でんぷん ごま 砂糖 油	鯖 大豆(市内産)	しょうが			
			わさび和え					ごま油	鶏ささみ肉 かつお節	キャベツ 大根 わさび茎			
			じゃがべー汁			★		じゃがいも バター	ベーコン みそ	玉ねぎ 小松菜			
			冷凍みかん						みかん				
17	月	○	麦ごはん					精白米 麦			783 Kcal 32 g 25 %	★愛知県の味旅行★	
			手羽先風から揚げ				★	砂糖 でんぷん 小麦粉 ごま 油	鶏肉	しょうが にんにく			
			切干大根の煮物					油 砂糖	さつま揚げ(卵不使用 たら えそ)	切干大根 にんじん こんにゃく 枝豆			
			赤だし味噌汁						わかめ 生揚げ 八丁みそ	玉ねぎ			
			メロン						メロン				
18	火	○	黒糖ロール			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング 黒糖蜜	脱脂粉乳		809 Kcal 33 g 29 %	★女子サッカーW杯★ イングランド、 スコットランドの料理	
			シェパースパイ			★	★	★	油 砂糖 マカロニ じゃがいも バター	豚肉 大豆 牛乳 卵 チーズ			にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ケチャップ トマト缶 グリンピース
			みかん入りサラダ					えごま油 砂糖		キャベツ きゅうり にんじん みかん缶			
			スコッチブロス					オリーブ油 大麦	鶏肉	セロリー 玉ねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし			
19	水	○	麦ごはん					精白米 麦			801 Kcal 25 g 26 %	★食育の日★ ふるさと給食	
			静岡たまごカレー			★	★	油 じゃがいも カレールウ	うすら卵 豚肉	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん トマトピューレ ケチャップ グリンピース			
			元氣サラダ(ミニトマト)					砂糖 油	ハム 塩昆布 かつお節	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし ミニトマト			
			わかめごはん					精白米 麦	たきこみわかめ	しょうが			
20	木	○	いかのかりん揚げ					でんぷん 油	いか	しょうが	776 Kcal 31 g 22 %		
			干草和え					ごま油	油揚げ	しらたき 小松菜 キャベツ にんじん			
			ふのすまし汁				★	ふ		にんじん しめじ えのきたけ きくらげ ほうれん草			
			(中学校)りんごヨーグルト				★		ヨーグルト	りんご			
21	金	○	コーンバターライス			★		精白米 麦 バター		とうもろこし パセリ	764 Kcal 27 g 28 %		
			いわしのトマト煮					砂糖 米粉	いわしボール	ケチャップ 玉ねぎ レモン果汁			
			大豆サラダ					砂糖 えごま油	大豆(市内産) ツナフレーク	きゅうり キャベツ にんじん			
			大根スープ					油	ベーコン	にんにく にんじん 大根 チンゲン菜			
			さくらんぼ						さくらんぼ				
24	月	○	麦ごはん					精白米 麦			818 Kcal 30 g 21 %		
			回鍋肉					油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 豆板醤 八丁味噌 甜麺醬	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ			
			切干大根サラダ					砂糖 ごま油 ごま	ツナフレーク	切干大根 小松菜 にんじん			
			トックスープ					油 トック ごま油	鶏肉	しょうが にんじん きくらげ えのきたけ チンゲン菜			
			手づくりりこピンゼリー				砂糖	ゼラチン 寒天	オレンジジュース トマトジュース レモン汁				
25	火	○	りんごチップロール			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	りんごチップ	745 Kcal 24 g 36 %	★女子サッカーW杯★ 開催国フランスの料理	
			クロケット			★	★	じゃがいも マーガリン 油 小麦粉	鶏肉 チーズ	玉ねぎ			
			フレンチサラダ					砂糖 油		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん			
			コンソメ卵スープ			★		でんぷん	ベーコン 卵	玉ねぎ えのきたけ しじみ			
			レソンのムース				砂糖 でんぷん	寒天 豆乳 ゼラチン 大豆粉	レモン果汁				
26	水	○	麦ごはん					精白米 麦			767 Kcal 33 g 27 %		
			五色卵			★		砂糖 油	卵 豆腐 みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん きくらげ			
			納豆和え						のり かつお節 納豆	ほうれん草 にんじん			
			鶏団子スープ				★		鶏つくね(鶏肉 でんぷん パン粉 玉ねぎ 砂糖)	玉ねぎ にんじん しめじ チンゲン菜			
27	木	○	ちらしずし			★		精白米 砂糖	油揚げ 卵	にんじん たけのこ 干し椎茸 さやえんどう	780 Kcal 28 g 28 %		
			じゃがとつとの磯部揚げ			★	★	小麦粉 油	卵 のり じゃがとつと(くち たら たい かます じゃがいも 小松菜 砂糖)				
			野菜のおかか和え						かつお節	キャベツ もやし 小松菜			
			豆腐団子のすまし汁						鶏肉 お魚豆腐団子 (たら 魚介エキス)	にんじん ごぼう しめじ ねぎ			
28	金	○	麦ごはん					精白米 麦			775 Kcal 29 g 22 %	★ふるさと給食★	
			マーボー豆腐					油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 みそ 甜麺醬 豆腐 豆板醤	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん 干し椎茸 たけのこ			
			茎わかめサラダ					ごま 砂糖 ごま油	わかめ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし			
			すいか							すいか			