

# 6月 使用食品一覧表\*栄養価

十日町市中央学校給食センター

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	主な栄養素 (中学年)
1月	ごはん	米			エネルギー 640 kcal
	鶏肉のハニーマスタード焼き	はちみつ	とり肉	にんにく	タンパク質 26.3 g
	キャベツとじゃこのサラダ	さとう,油	ちりめんじゃこ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし にんじん	カルシウム 291 mg
	ミネストローネ	じゃがいも,オリーブ油	ベーコン,ひよこまめ	玉ねぎ,にんじん,セロリー,にんにく トマト	食塩相当量 2.2 g
2火	ごはん	米			エネルギー 626 kcal
	厚焼玉子の甘酢あんかけ	さとう,ごま油,かたくり粉	たまご		タンパク質 24.5 g
	チャプチェ	はるさめ,油,ごま油	ぶた肉	もやし,にんじん,青ピーマン,ねぎ にんにく	カルシウム 336 mg
	厚揚げの中華とろみスープ	かたくり粉	とり肉,あつあげ	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,えのきたけ チンゲンツアイ,しょうが	食塩相当量 2.1 g
3水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 687 kcal
	鮭と大豆の揚げ煮	かたくり粉,米粉,油,さとう	さけ,大豆		タンパク質 27.0 g
	山海あえ		ひじき	こまつな,キャベツ,にんじん	カルシウム 323 mg
	山の幸汁		とり肉,油揚げ	だいこん,にんじん,えのきたけ,なめこ ごぼう,わらび,たけのこ,ねぎ	食塩相当量 2.1 g
4木	ごはん	米			エネルギー 645 kcal
	かみかみ丼の具	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	しょうが,にんじん,ごぼう,つきこん さやいんげん,たけのこ,きくらげ	タンパク質 24.8 g
	ごまあえ	ごま,さとう		こまつな,キャベツ,もやし	カルシウム 359 mg
	じゃが玉みそ汁	じゃがいも	油揚げ,みそ,大豆ペースト	玉ねぎ,えのきたけ,きぬさや,ねぎ	食塩相当量 2.0 g
5金	ごはん	米			エネルギー 630 kcal
	めばるのカレーパン粉焼き	パン粉,オリーブ油	めばる	にんにく	タンパク質 25.9 g
	切り干しナポリタン	油,さとう	ウインナー	切干しだいこん,にんじん,玉ねぎ しめじ,青ピーマン	カルシウム 378 mg
	キャベツと肉だんごのスープ	パン粉,かたくり粉	とり肉	キャベツ,にんじん,玉ねぎ,こまつな	食塩相当量 2.1 g
9火	ごはん	米			エネルギー 607 kcal
	厚揚げのごまみそだれかけ	さとう,かたくり粉	あつあげ,みそ	しょうが	タンパク質 22.9 g
	コーンおひたし			こまつな,キャベツ,もやし とうもろこし	カルシウム 421 mg
	沢煮椀	はるさめ	ぶた肉,かまぼこ	にんじん,ごぼう,たけのこ,えのきたけ きぬさや	食塩相当量 2.0 g
10水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 619 kcal
	豚キムチ	油,さとう,ごま油	ぶた肉	はくさい,だいこん,にんじん,もやし にら,ねぎ,しょうが,にんにく	タンパク質 23.3 g
	春雨サラダ	はるさめ,さとう,ごま油	ハム	キャベツ,きゅうり,こまつな	カルシウム 276 mg
	わかめスープ	じゃがいも	わかめ	玉ねぎ,メンマ,えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.2 g
11木	ごはん	米			エネルギー 659 kcal
	いわしの蒲焼き	かたくり粉,米粉,油,さとう 水あめ	いわし,あおのり	しょうが	タンパク質 25.4 g
	野菜のかりかり梅和え			キャベツ,きゅうり,もやし	カルシウム 331 mg
	かみなり汁	油	とうふ,ぶた肉,みそ	だいこん,にんじん,ごぼう,しらたき ねぎ,葉ねぎ	食塩相当量 2.1 g
12金	ごはん	米			エネルギー 666 kcal
	マーボー厚揚げ丼	油,さとう,ごま油,かたくり粉	ぶた肉,あつあげ	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん エリンギ,玉ねぎ,にら	タンパク質 25.9 g
	小松菜とわかめのサラダ	さとう,ごま油	わかめ	こまつな,キャベツ,きゅうり とうもろこし	カルシウム 471 mg
					食塩相当量 1.8 g
15月	ごはん	米			エネルギー 653 kcal
	豚肉のしょうが焼き	さとう,油	ぶた肉	玉ねぎ,青ピーマン,しょうが	タンパク質 26.6 g
	こんにやくサラダ	さとう,油		こんにやく,きゅうり,にんじん キャベツ,とうもろこし	カルシウム 314 mg
	まめまめみそ汁	じゃがいも	打ち豆,油揚げ,みそ 大豆ペースト	だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.0 g

日	献立名	おもにエネルギーになる	おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	主な栄養素 (中学年)
16 火	ごはん	米			エネルギー 692 kcal
	キーマカレー	油,カレールウ	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, 青ピーマン,トマト,しょうが,にんにく	タンパク質 21.5 g
	アスパラのコロコロ サラダ	油,さとう	ハム	アスパラガス,にんじん,きゅうり とうもろこし	カルシウム 284 mg
	冷凍りんご			りんご	食塩相当量 2.6 g
17 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 628 kcal
	あじの黒酢ソース	かたくり粉,油,さとう	あじ	しょうが,ねぎ	タンパク質 26.4 g
	三色ナムル	ごま油,ごま		こまつな,にんじん,もやし,にんにく	カルシウム 338 mg
	豆乳ちゃんぽんスープ	ごま油,さとう	ぶた肉,とうふ,豆乳	キャベツ,玉ねぎ,にんじん,とうもろこし えのきたけ,きくらげ,チンゲンサイ,ねぎ	食塩相当量 1.9 g
18 木	ごはん	米			エネルギー 624 kcal
	じゃことあられの かみかみふりかけ	さとう,あられ	ひじき,ちりめんじゃこ かつおぶし		タンパク質 24.5 g
	さっぱりツナおひたし		ツナ	こまつな,もやし,にんじん,とうもろこし レモン	カルシウム 327 mg
	塩肉じゃが	じゃがいも,油,さとう	ぶた肉	玉ねぎ,にんじん,しらたき,しいたけ グリーンピース	食塩相当量 2.0 g
19 金	ごはん	米			エネルギー 667 kcal
	蒸しぎょうざの甘酢だれ	ごま油,こむぎ粉	ぶた肉,とり肉	キャベツ,玉ねぎ,にら	タンパク質 24.9 g
	中華ひたし	ごま油		もやし,キャベツ,にんじん,こまつな とうもろこし	カルシウム 385 mg
	豆腐の中華煮	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,とうふ	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ たけのこ,きくらげ,チンゲンサイ	食塩相当量 2.1 g
22 月	中華めん	中華めん			エネルギー 644 kcal
	豚肉ときのこのあんかけ スープ	かたくり粉	ぶた肉	もやし,にんじん,玉ねぎ,たけのこ エリンギ,えのきたけ,チンゲンツァイ	タンパク質 28.9 g
	じゃがチーズ	じゃがいも,豆乳バター	ベーコン,チーズ	玉ねぎ,パセリ	カルシウム 316 mg
	ささみとわかめのサラダ	さとう,油	わかめ	きゅうり,キャベツ,とうもろこし	食塩相当量 3.3 g
23 火	ごはん	米			エネルギー 653 kcal
	豆みそ	かたくり粉,油,さとう	大豆,みそ		タンパク質 26.0 g
	キャベツのレモンあえ		塩昆布	キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン	カルシウム 340 mg
	高野豆腐のたまごとじ煮	じゃがいも,油,さとう	高野豆腐,とり肉,たまご	にんじん,玉ねぎ,しらたき,えのきたけ しいたけ,きぬさや	食塩相当量 2.1 g
24 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 673 kcal
	さばの塩麹カレー焼き		さば	しょうが,にんにく	タンパク質 26.1 g
	磯香あえ		のり	こまつな,もやし,キャベツ とうもろこし	カルシウム 311 mg
	豚汁	じゃがいも	ぶた肉,とうふ,みそ	だいこん,ごぼう,にんじん,つきこん ねぎ	食塩相当量 1.9 g
25 木	ごはん	米			エネルギー 620 kcal
	とうふのピリ辛炒め	ごま油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,にら,しょうが,にんにく	タンパク質 23.9 g
	ぜんまい入りナムル	さとう,ごま油		ぜんまい,もやし,にんじん,こまつな	カルシウム 409 mg
	みそワントン汁	ワントン	油揚げ,みそ	だいこん,にんじん,キャベツ,ぶなしめじ えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.1 g
26 金	コーンごはん	米		とうもろこし	エネルギー 632 kcal
	ハンバーグケチャップ ソース	さとう,パン粉	とり肉,ぶた肉	玉ねぎ	タンパク質 24.7 g
	しょうゆフレンチ	油	ハム	こまつな,もやし	カルシウム 431 mg
	ABCスープ	マカロニ,じゃがいも	とり肉	キャベツ,にんじん,玉ねぎ	食塩相当量 2.5 g
29 月	ごはん	米			エネルギー 661 kcal
	ヤンニョムチキン	コーンスターチ,かたくり粉 油,さとう,ごま油	とり肉	にんにく	タンパク質 25.7 g
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも,油,さとう	ベーコン	にんじん,青ピーマン	カルシウム 293 mg
	もずくスープ	ごま油	もずく,とうふ	にんじん,チンゲンツァイ,玉ねぎ えのきたけ	食塩相当量 2.2 g
30 火	ごはん	米			エネルギー 669 kcal
	ひじきそぼろ丼の具	油,さとう	ぶた肉,とり肉,だいず ひじき,たまご	しょうが,えだまめ	タンパク質 23.1 g
	豆腐のすまし汁		とうふ	にんじん,えのきたけ,なめこ こまつな,ねぎ	カルシウム 324 mg
	彩りあじさいのカクテル フルーツ	サイター風ゼリー,さくらん ぼゼリー,ぶどうゼリー,さ とう		みかん,パイナップル,りんご,レモン	食塩相当量 2.0 g

\* 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は、【おもに体をつくる】食品の仲間に分類されます。

\* こんにやくは芋類ですが、体内での働きからあえて【おもに体の調子を整える】食品の仲間に分類しています。