令和3年度　6月献立表

清瀬市立清瀬第五中学校
校長　堀内　雅之

曜日	月	火	水	木	金
献立名	日付 エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量	6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。	2 883kcal・23.7g 27.8g・1.8g	3 819kcal・26.6g 29.0g・2.8g	4 806kcal・31.8g 22.9g・2.2g
	皿 小皿 椀 丼		オレンジかん ポークストロガノフ コーンサラダ	サウビカンサラダ エビピラフ チンゲン菜のクリームスープ	麦ご飯 ひじきのふりかけ 豆鯵のからあげ かみかみあえ 豚汁
赤	赤 血や肉になる		★牛乳、豚モモ肉、★生クリーム、粉寒天	★牛乳、★むきえび、ベーコン、鶏肉モモ、★牛乳（調理用）、★生クリーム、★粉チーズ	★牛乳,干ひじき,おかか削り,,豆あじ,★するめいか,ちりめんじゃこ,豚モモ肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ
黄	黄 熱や力のもとになる		精白米,精麦,サラダ油,★薄力粉,★有塩バター,上白糖	精白米、精麦、サラダ油、じゃがいも、揚げ油、上白糖、★有塩バター、★薄力粉	精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,上白糖,でんぷん,ごま油,じゃがいも,こんにゃく
緑	緑 体の調子を調える		パセリ粉、しょうが、にんにく、しめじ、玉葱、にんじん、トマトピューレ、トマトケチャップ、トマト缶詰、ホールコーン、キャベツ、きゅうり、みかん果汁	玉葱、にんじん、ホールコーン、パセリ粉、キャベツ、えのきたけ、チンゲンツァイ	しょうが,だいこん,にんじん,きゅうり,ごぼう,ねぎ
献立名	7 828kcal・37.7g 26.7g・2.7g	8 813kcal・33.8g 34.0g・2.4g	9 823kcal・28.2g 21.9g・1.7g	10 893kcal・31.2g 27.6g・2.8g	11 840kcal・34.6g 23.8g・3.3g
	八珍豆腐 ごまご飯 卵スープ	ツナサラダ ガーリックトースト ポークビーンズ	あじさいゼリー 焼き鳥丼 わかめあえ	メロン コーンポテト ジャージャー麺 キャベツと春雨のスープ	鯖の塩焼き ごまあえ 冷凍みかん 梅ちりめんご飯 具だくさん味噌汁
赤	★牛乳,木綿豆腐,豚肩肉,★むきえび,★いか,生わかめ,★たまご	★牛乳,大豆,豚モモ肉,★粉チーズ,オイルツナ	★牛乳,鶏肉モモ,きざみのり,生わかめ,粉寒天,粉寒天	★牛乳,豚モモ肉,大豆,赤みそ,鶏肉モモ	★牛乳,ちりめんじゃこ,さば,油揚げ,白みそ,赤みそ
黄	精白米,白いりごま,サラダ油,上白糖,でんぷん,ごま油	★無塩食パン,★有塩バター,じゃがいも,サラダ油,上白糖,ごま油	精白米,精麦,サラダ油,上白糖,でんぷん,白いりごま	★蒸し中華めん,サラダ油,白すりごま,上白糖,ごま油,でんぷん,はるさめ,じゃがいも,★有塩バター	精白米,白いりごま,白すりごま,上白糖,じゃがいも,サラダ油
緑	にんにく,しょうが,はくさい,にんじん,たけのこ,干し椎茸,チンゲンツァイ,ねぎ	にんにく,パセリ,しょうが,にんじん,玉葱,トマトケチャップ,トマトジュース,きゅうり,キャベツ	玉葱,ねぎ,しょうが,ほうれんそう,キャベツ,にんじん,えのきたけ,ぶどうジュース,レッドキャベツ,レモン果汁	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,干し椎茸,もやし,きゅうり,キャベツ,にんじん,こまつな,ホールコーン,メロン	梅干し,ほうれんそう,もやし,にんじん,キャベツ,ねぎ,ごぼう,冷凍みかん
献立名	14 803kcal・27.3g 19.5g・2.6g	15 903kcal・31.6g 42.5g・2.2g	16 826kcal・32.3g 26.5g・2.8g	17 838kcal・37.8g 25.3g・2.8g	18 849kcal・37.6g 27.2g・3.0g
	肉じゃが 麦ご飯 エコふりかけ 味噌汁	ベイクドチーズケーキ ナスとトマトのスパゲッティ ほうれん草とコーンのサラダ	春雨サラダ ガパオライス 五目スープ	フルーツのヨーグルトかけ セルフフィッシュバーガー ミネストローネスープ	パインかん ゴーヤーチャンプルー シシジューシー もずく入りかきたま汁
赤	★牛乳,豚モモ肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	★牛乳,豚ひき肉,大豆,白みそ,★粉チーズ,★クリームチーズ,★たまご,★生クリーム,★プレーンヨーグルト	★牛乳,鶏ひき肉,豚ひき肉,★たまご,鶏肉モモ,木綿豆腐	★牛乳,たら,★たまご,豚モモ肉,ベーコン,ひよこまめ,★プレーンヨーグルト	★牛乳,豚モモ肉,刻み昆布,木綿豆腐,おかか削り,★うずら卵,もずく,★たまご,粉寒天
黄	精白米,精麦,白いりごま,じゃがいも,糸こんにゃく,サラダ油,上白糖	★スパゲティ,サラダ油,揚げ油,上白糖,★薄力粉	精白米,精麦,サラダ油,三温糖,でんぷん,ごま油,はるさめ,白いりごま,上白糖	★丸パン,★薄力粉,白すりごま,★パン粉,揚げ油,★シェルマカロニ,じゃがいも	精白米,精麦,サラダ油,白いりごま,上白糖,ごま油,でんぷん
緑	玉葱,にんじん,さやいんげん,こまつな,しめじ,ねぎ	なす,にんにく,玉葱,トマト缶,トマトピューレ,パセリ,ほうれんそう,キャベツ,ホールコーン,レモン果汁	しょうが,にんにく,干し椎茸,たけのこ,玉葱,にんじん,ピーマン,バジル,キャベツ,きゅうり,えのきたけ,ほうれんそう	トマトケチャップ,玉葱,にんじん,セロリー,トマト缶詰,パセリ,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	しょうが,ごぼう,にんじん,にがうり,もやし,玉葱,にら,ねぎ,だいこん,パイン缶
献立名	21 782kcal・31.7g 22.8g・2.4g	22 778kcal・31.2g 34.1g・2.4g	23 887kcal・26.2g 30.9g・2.8g	24 814kcal・25.5g 24.7g・2.7g	25 788kcal・30.7g 21.4g・3.1g
	卵焼き・五目豆 麦ご飯 のりの佃煮 けんちん汁	アスパラとコーンのソテー ツナコーンピザトースト ポトフ	ごぼうサラダ ドライカレー 野菜スープ	大学芋 冷やしきつねうどん 青菜とツナの和え物	ししゃもの磯辺揚げ 小玉すいか おかかあえ わかめご飯 かきたま汁
赤	★牛乳,きざみのり,★たまご,大豆,角切り昆布,さつま揚げ,油揚げ,木綿豆腐	★牛乳,オイルツナ,★ピザチーズ,鶏肉モモ,フランクフルト	★牛乳,豚ひき肉,ベーコン	★牛乳,★生わかめ,油揚げ,オイルツナ	★牛乳,炊き込みわかめ,ししゃも,あおのり,★たまご,おかか削り
黄	精白米,精麦,上白糖,こんにゃく,三温糖,サラダ油,じゃがいも	★無塩食パンサラダ油,じゃがいも,★有塩バター	精白米,精麦,サラダ油,★薄力粉,★有塩バター,白いりごま,上白糖	★うどん,サラダ油,上白糖,白すりごま,三温糖,さつまいも,揚げ油,水あめ,黒いりごま	精白米,白いりごま,でんぷん,★薄力粉,揚げ油
緑	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	トマトケチャップ,トマトピューレ,ホールコーン,玉葱,にんじん,キャベツ,セロリー,エリンギ,グリーンアスパラ	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン,トマトピューレ,キャベツ,ほうれんそう,ごぼう,きゅうり	こまつな,にんじん,キャベツ,しょうが	キャベツ,きゅうり,にんじん,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ,小玉すいか
献立名	28 876kcal・30.3g 19.4g・2.6g	29 809kcal・38.6g 22.3g・2.6g		今月の清瀬産野菜 大根・じゃがいも きゅうり・ピーマン とうもろこし	
	フルーツ白玉 豚キムチ丼 ナムル	とうもろこし 鮭の照り焼き おひたし こぎつねご飯 沢煮椀			
赤	★牛乳(飲用),豚モモ肉	★牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,生鮭,鶏肉モモ			
黄	精白米,精麦,ごま油,白いりごま,上白糖,サラダ油,冷凍白玉もち	精白米,サラダ油,上白糖,白いりごま,三温糖			
緑	にんにく,しょうが,ねぎ,はくさい,キムチ漬け,にら,にんじん,だいずもやし,きゅうり,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	にんじん,ほうれんそう,もやし,だいこん,ごぼう,干し椎茸,ねぎ,さやえんどう,とうもろこし			

※①材料の都合により、献立を変更する場合があります。
②食材については、果物以外すべて加熱しています。
③ドレッシング類は別配食の形になります。

※アレルギー食品には、★を表示しています。

◎1人分の量を守って、おいしく食べましょう。

学校給食の内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では、一日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事で不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるような基準値が定められています。

生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(g)	摂取エネルギー全体の13～20%
脂質(g)	摂取エネルギー全体の20～30%
ナトリウム(食塩相当量g)	2.5未満