6月予定献立表　志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの 1群	2群	緑　体の調子を整えるもの 3群	4群	黄　熱や力になるもの 5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
1 水	食パン▲	鶏肉のごまだれがけ■ ほうれん草のコーン和え ワンタンスープ　スライスイーズ▲	○	鶏肉 豚肉	牛乳▲ スライスチーズ▲	ほうれん草 人参	きゃべつ　コーン　白菜 玉ねぎ　干し椎茸　ねぎ	食パン▲　砂糖 でんぷん　ワンタン	白ごま■
2 木	ごはん	えびシューマイ（2）●◆ 拌三絲■ 酢豚	○	えびシューマイ●◆ 豚肉	牛乳▲	人参 ピーマン	胡瓜　コーン　生姜　玉ねぎ 干し椎茸　たけのこ	ごはん　春雨 砂糖　でんぷん じゃが芋	ごま油■ 油
3 金	ごはん	鯖のおろしあんかけ きゃべつの昆布漬け■ 肉じゃが　豆乳プリン	○	鯖　豚肉	牛乳▲ 刻み昆布	人参	大根　きゃべつ　胡瓜　玉ねぎ	ごはん　こんにゃく でんぷん　じゃが芋 砂糖　豆乳プリン	油 白ごま■
6 月	米粉入り パン▲	高岡元気コロッケ▲ カラフルソテー フルーツポンチ	○	高岡元気コロッケ▲ ベーコン	牛乳▲	赤ピーマン 黄ピーマン	きゃべつ　しめじ　みかん パイン　りんご　バナナ	米粉入りパン▲ カクテルゼリー 寒天 サイダー　砂糖	油
7 火	ごはん	豚肉と大豆の味噌がらめ こんにゃくの金平■　かみかみ献立 団子汁　アップルシャーベット	○	豚肉　大豆 みそ　油揚げ	牛乳▲ うるめ削り	人参	生姜　たけのこ　大根 ごぼう　ねぎ	ごはん　でんぷん こんにゃく　白玉団子 アップルシャーベット	油 ごま油■
8 水	コッペパン ▲	豆腐ハンバーグ ビーフンソテー ミネストローネ	○	豆腐ハンバーグ ベーコン　鶏肉 大豆	牛乳▲	赤ピーマン 人参　トマト	きゃべつ　コーン　玉ねぎ じめじ	コッペパン▲　砂糖 でんぷん　ビーフン じゃが芋	油
9 木	ごはん	がんもの含め煮 青菜のごま和え■ なめこのみそ汁	○	がんもどき みそ	牛乳▲ 煮干し	小松菜 人参	きゃべつ　なめこ　大根 玉ねぎ　ねぎ	ごはん　砂糖 じゃが芋	白ごま■
10 金	ごはん	エビのチリソース煮◆ コーンポテト 中華風卵スープ●■	○	むきえび◆ ベーコン　卵●	牛乳▲ 塩わかめ		生姜　にんにく　玉ねぎ　コーン たけのこ　白菜　ねぎ	ごはん　でんぷん 砂糖　じゃが芋	油 ごま油■
13 月	ごはん	いかのかりん揚げ はりはり和え■ すき焼き煮　ベビーチーズ▲	○	いか　牛肉 焼き豆腐	牛乳▲ ベビーチーズ▲	小松菜 人参	きゃべつ　切干大根　白菜　ねぎ	ごはん　でんぷん 砂糖　しらたき すき焼き麩	白ごま■
14 火	ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め■ 胡瓜ときゃべつの塩もみ 豆腐のすまし汁　冷凍みかん	○	豚肉 絹ごし豆腐	牛乳▲ うるめ削り	人参	にんにく　生姜　きゃべつ 胡瓜　大根　玉ねぎ　しめじ ごぼう　ねぎ　みかん	ごはん　しらたき 砂糖	白ごま■
15 水	コッペパン ▲	ベーコンのキッシュ● 野菜のドレッシング和え 米粉シチュー▲　カシューナッツ■	○	卵●　ベーコン 鶏肉　大豆	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	人参	玉ねぎ　胡瓜　きゃべつ コーン　マッシュルーム	コッペパン▲ 砂糖　じゃが芋	油　マーガリン▲ カシューナッツ■
16 木	減量 ごはん	鯖の塩焼き　地場産献立 ひじきの炒り煮 そうめん汁　アンデスメロン	○	塩鯖　豚肉 大豆　油揚げ	牛乳▲　小芽ひじき だし昆布 花かつお	人参 いんげん	コーン　玉ねぎ　きくらげ　ねぎ アンデスメロン	ごはん　こんにゃく 砂糖　そうめん	油
17 金	ごはん 食19井	白えびのかき揚げ●◆ ほうれん草のひたし わかめのみそ汁　ヨーグルト▲	○	平田えび◆ 大豆　卵● 油揚げ　みそ	牛乳▲　塩わかめ うるめ削り ヨーグルト▲	人参 ほうれん草	玉ねぎ　コーン　きゃべつ 大根　生椎茸　ねぎ	ごはん　小麦粉 砂糖　でんぷん	油
20 月	2/3 コッペパン ▲	粗挽きウインナー（2） ドレッシングサラダ 焼きそば	○	粗挽きウインナー 豚肉	牛乳▲ 青のり粉	人参	胡瓜　コーン　玉ねぎ きゃべつ	2/3コッペパン▲ 中華麺	青じそドレッシング 油
21 火	ごはん	わかさぎの南蛮漬け きゃべつのゆかり和え 豚汁　ブルーベリーゼリー	○	わかさぎ　豚肉 みそ	牛乳▲	人参	きゃべつ　胡瓜　しそ（ゆかり） 大根　ねぎ	ごはん　でんぷん　砂糖 さつま芋　こんにゃく ブルーベリーゼリー	油
22 水	食パン▲	若鶏肉の香味焼き 切干大根の中華炒め■ 卵とコーンのスープ●　ミックスナッツ■	○	鶏肉　豚肉 卵●	牛乳▲	人参　にら	ねぎ　生姜　にんにく 切干大根　エリンギ　コーン 玉ねぎ	食パン▲ でんぷん	ごま油■ ミックスナッツ■
23 木	麦ごはん	オムレツ● 胡瓜とコーンのサラダ キーマカレー▲	○	オムレツ● 豚肉　大豆	牛乳▲	人参 ピーマン	胡瓜　コーン　玉ねぎ	麦ごはん　砂糖	油 カレールウ▲
24 金	ごはん	赤魚のたれがけ ほうれん草としめじのごま和え■ 太きゅうり汁　郷土食献立	○	赤魚　みそ 油揚げ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	ほうれん草 人参	生姜　きゃべつ　しめじ 太きゅうり　玉ねぎ	ごはん　でんぷん 砂糖	油 黒ごま■
27 月	食パン▲	ひよこ豆の揚げがらめ フルーツ和え 野菜スープ　いちごジャム	○	ひよこ豆 高野豆腐 豚肉	牛乳▲	人参	りんご　パイン　みかん　バナナ 干し椎茸　玉ねぎ　たけのこ ねぎ	食パン▲　でんぷん 砂糖　いちごジャム	油
28 火	ごはん	鰯の梅煮 小松菜と椎茸のひたし 大根と揚げのみそ汁	○	鰯の梅煮 油揚げ　みそ	牛乳▲ 塩わかめ 煮干し	小松菜 人参	きゃべつ　生椎茸　大根　玉ねぎ ねぎ	ごはん	
29 水	ごはん	ししゃもの石垣揚げ●■ 青菜の生姜和え きのこのすまし汁　納豆	○	ししゃも 卵●　絹ごし豆腐 油揚げ　納豆	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	きゃべつ　生姜　しめじ 干し椎茸　ねぎ	ごはん　小麦粉	白ごま■ 黒ごま■ 油
30 木	減量 ごはん	小籠包■（2） 野菜サラダ みそラーメン	○	小籠包■　豚肉 赤みそ　みそ	牛乳▲	赤ピーマン 人参	胡瓜　玉ねぎ　きゃべつ コーン　メンマ　にんにく　ねぎ	ごはん　砂糖 中華麺	油

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

・卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※　特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認をおねがいします。