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 魚・肉・卵・豆類	2群 乳・小魚・海藻	緑 体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・果物	黄 熱や力になるもの 5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂類	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
1 火	ごはん	福来魚の照り焼き 青菜のごま和え■ じゃがいもとにらのみそ汁	○	福来魚 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	小松菜 人参 にら	生姜　きゃべつ　玉ねぎ	ごはん じゃがいも	白ごま■	E 791 kcal P 31.9 g F 24.9 g
2 水	食パン▲	ツナのキッシュ●▲ 煮豆 ワンタンスープ　いちごジャム	○	ツナ　卵● 金時豆 豚肉	牛乳▲ 溶けるチーズ▲	赤ピーマン 人参	玉ねぎ　コーン　白菜 干し椎茸　ねぎ	食パン▲ 砂糖　ワンタン いちごジャム	マヨネーズ●	E 873 kcal P 39.6 g F 24.6 g
3 木	ごはん	豚肉と大豆の味噌がらめ■ こんにゃくの金平■　郷土料理献立 太胡瓜汁　冷凍パイン	○	豚肉　大豆 みそ 油揚げ	牛乳▲ だし昆布 花かつお	人参 ピーマン	生姜　たけのこ　太胡瓜 玉ねぎ　生椎茸　冷凍パイン	ごはん　でんぷん 砂糖　こんにゃく	油 白ごま■ ごま油■	E 908 kcal P 32.7 g F 30.9 g
4 金	減量ごはん	えびシューマイ（2）◆● 野菜サラダ■ みそラーメン	○	えびシューマイ◆● 豚肉 赤みそ　みそ	牛乳▲	ブロッコリー 赤ピーマン 人参	白菜　きゃべつ　玉ねぎ コーン　メンマ　にんにく ねぎ	減量ごはん ラーメン	白ごま■ 油	E 771 kcal P 25.1 g F 19.6 g
7 月	米粉入りパン▲	コロッケ カラフルソテー　アーモンド小魚■ 卵とコーンのスープ●	○	コロッケ ベーコン 卵●	牛乳▲ アーモンド小魚■	赤ピーマン 黄ピーマン 人参	きゃべつ　しめじ　コーン 玉ねぎ	米粉入りパン▲ でんぷん	油	E 845 kcal P 30.8 g F 31.0 g
8 火	ごはん	わかさぎの南蛮漬け◆ ゆかり和え 豚汁　アップルシャーベット	○	わかさぎ◆ 豚肉 みそ	牛乳▲	人参	きゃべつ　胡瓜 赤しそ（ゆかり） 白菜　ねぎ	ごはん　でんぷん　砂糖 さつまいも　こんにゃく アップルシャーベット	油	E 772 kcal P 26.3 g F 16.4 g
9 水	食パン▲	ウインナー（2） フルーツ和え ミネストローネ　スライスチーズ▲	○	ウインナー 鶏肉 白いんげん豆	牛乳▲ スライスチーズ▲	人参 トマト	りんご　バナナ　みかん もも　パイン　玉ねぎ マッシュルーム	食パン▲　砂糖 じゃがいも マカロニ	油	E 916 kcal P 32.8 g F 32.3 g
10 木	ごはん	春巻き 拌三絲■ 麻婆豆腐■　グレープフルーツ	○	春巻き 豚肉　赤みそ 絹豆腐	牛乳▲	人参	胡瓜　コーン　生姜　玉ねぎ にんにく　干し椎茸　ねぎ たけのこ　グレープフルーツ	ごはん　春雨 砂糖　でんぷん	油 ごま油■	E 887 kcal P 26.9 g F 26.5 g
11 金	ごはん	鮭の塩焼き 豚肉と千切り大根の中華炒め■ ポテトスープ　ミックスナッツ■	○	鮭 豚肉 鶏肉	牛乳▲	人参 にら	にんにく　切干大根 エリンギ　玉ねぎ	ごはん　じゃがいも	ごま油■ 白ごま■ ミックスナッツ■	E 801 kcal P 36.9 g F 20.3 g
14 月	ごはん	豚肉のジャンロー 茹で野菜 豆腐の清汁　冷凍みかん	○	豚肉 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り	ブロッコリー 人参	生姜　玉ねぎ　コーン 白菜　しめじ　ねぎ 冷凍みかん	ごはん　砂糖 じゃがいも		E 774 kcal P 33.1 g F 16.8 g
15 火	ごはん	いかのかりん揚げ◆ 青菜と切干大根のひたし 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　生椎茸　ねぎ	ごはん　でんぷん しらたき　砂糖 すき焼き麩	油	E 882 kcal P 38.7 g F 25.5 g
16 水	コッペパン▲	カップエッグ● 海藻サラダ 米粉シチュー▲　カシューナッツ■	○	卵● ベーコン 白いんげん豆	牛乳▲　塩わかめ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	赤ピーマン 人参	コーン　きゃべつ　胡瓜 玉ねぎ　本しめじ ひらたけ	コッペパン▲ じゃがいも 上新粉	青じそドレッシング バター▲ カシューナッツ■	E 878 kcal P 33.6 g F 31.6 g
17 木	ごはん 食19丼	白えびのかき揚げ丼◆● 高岡野菜の五輪和え■ 地場もんパワーアップ汁　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　小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ　きゃべつ　大根 生椎茸　ねぎ	ごはん　小麦粉 砂糖　でんぷん	油 白ごま■ 黒ごま■	E 845 kcal P 29.6 g F 24.5 g
18 金	減量ごはん	鯖の塩焼き ひじきの炒り煮 そうめん汁　アンデスメロン	○	鯖　豚肉 大豆 油揚げ	牛乳▲　ひじき だし昆布 花かつお	人参 いんげん	コーン　玉ねぎ 黒きくらげ　ねぎ アンデスメロン	減量ごはん 砂糖　そうめん	油	E 849 kcal P 38.2 g F 26.3 g
21 月	コッペパン▲	鶏肉と芋の揚げがらめ● きゃべつと胡瓜の塩もみ フルーツポンチ	○	鶏肉 うずらの卵●	牛乳▲	人参 ピーマン	生姜　胡瓜　きゃべつ みかん　もも　パイン バナナ	コッペパン▲　じゃがいも でんぷん　サイダー　砂糖 カクテルゼリー　寒天	油	E 877 kcal P 30.6 g F 24.5 g
22 火	ごはん	福来魚の甘みそかけ 三色ひたし 肉じゃが　納豆	○	福来魚 牛肉 みそ　納豆	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ　玉ねぎ	ごはん　砂糖 じゃがいも こんにゃく		E 876 kcal P 34.3 g F 24.0 g
23 水	2/3コッペパン▲	豆腐ハンバーグ コーンサラダ●■ 焼きそば◆▽　ピーチシャーベット	○	豆腐ハンバーグ 豚肉	牛乳▲ 青のり粉◆	ブロッコリー 人参	胡瓜　コーン　玉ねぎ きゃべつ	2/3コッペパン▲ 中華麺▽ ピーチシャーベット	ごまドレッシング●■ 油	E 833 kcal P 32.8 g F 22.7 g
24 木	ごはん	豚キムチ炒め■ 焼きポテト　プチトマト（2） 大根とわかめのみそ汁	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 塩わかめ 煮干し	人参 プチトマト	きゃべつ　本しめじ 白菜　大根 干し椎茸　ねぎ	ごはん　砂糖 くし形ポテト	油 ごま油■ 白ごま■	E 814 kcal P 30.2 g F 20.3 g
25 金	ごはん	鯖のおろしあんかけ きゃべつの生姜和え ビーフンスープ　青りんごゼリー	○	鯖 豚肉	牛乳▲	人参	大根　胡瓜　きゃべつ 生姜　白菜　玉ねぎ	ごはん　砂糖 でんぷん　ビーフン 青りんごゼリー	油	E 801 kcal P 31.4 g F 21.6 g
28 月	コッペパン▲	ひよこ豆の揚げがらめ■ オイスター炒め かきたま汁●　ブルーベリーゼリー	○	ひよこ豆　卵● 高野豆腐　絹豆腐 ベーコン	牛乳▲ だし昆布 花かつお	赤ピーマン ピーマン 人参	きゃべつ　コーン 本しめじ　ねぎ	コッペパン▲ でんぷん　砂糖 ブルーベリーゼリー	油 白ごま■	E 904 kcal P 31.4 g F 34.2 g
29 火	麦ごはん	オムレツ● さくさくサラダ キーマカレー▲　オレンジ	○	オムレツ● 豚肉 大豆	牛乳▲	人参 ピーマン	きゃべつ　胡瓜 玉ねぎ　オレンジ	麦ごはん コーンフレーク	油 カレールウ▲	E 938 kcal P 31.1 g F 29.0 g
30 水	ごはん	赤魚の立田揚げ ごまひたし■ みそ団子汁　豆乳プリン	○	赤魚 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	ほうれん草 人参	生姜　きゃべつ　コーン 生椎茸　白菜　ねぎ	ごはん　でんぷん 白玉団子 豆乳プリン	油 白ごま■	E 798 kcal P 31.5 g F 23.7 g
									平均	E 886.8 kcal P 33.6 g F 26.2 g
									基準	E 820 kcal P 30.0 g F 25.1 g

☆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。

牛乳クイズ答え　③（200～300）