

令和5年度 6月分学校給食献立表

美里中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 水	牛乳 ごはん 豆腐のスープ チンジャオロース もやしとコーンのおひたし	牛乳 豆腐 なたと 豚肉 みそ	ごはん ごま油 砂糖	にんじん しめじ ほうれんそう にんにく 玉ねぎ ピーマン コーン たけのこ もやし きゅうり	650 kcal 26.0 g	21 水	牛乳 おにぎり 生揚げとキャベツのうま煮 みそポテト ごま和え	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ みそ	おにぎり 油 こんにやく 砂糖 でん粉 じゃがいも 小麦粉 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	941 kcal 31.3 g
2 金	牛乳 はちみつパン パンプキンスープ たまトマピーチーズ焼き レモンサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム たまご ベーコン チーズ	はちみつパン 油 米粉 砂糖	玉ねぎ かぼちゃペースト トマト水煮 ピーマン キャベツ きゅうり レモン果汁	834 kcal 30.5 g	22 木	牛乳 ごはん 野菜焼 さばの香味焼き 豚肉とひじきの炒め物	牛乳 豆腐 さば 豚肉 ひじき	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま油 ごま 油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう 玉ねぎ にんにく	842 kcal 33.3 g
5 月	牛乳 ごはん えのきのスープ 鶏のごまみそ焼き 五目きんぴら	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ さつま揚げ	ごはん ごま油 砂糖 こんにやく ごま油	えのきたけ にんじん ほうれんそう ごぼう れんこん	808 kcal 29.4 g	23 金	牛乳 地粉うどん わかめうどんの汁 鶏天 三色和え	牛乳 かまぼこ 油揚げ わかめ 鶏肉 かつお節	地粉うどん 砂糖 小麦粉 油	にんじん しめじ ねぎ しょうが にんにく 小松菜 えのきたけ	731 kcal 34.2 g
6 火	牛乳 こどもパン シチュー オムレツのトマトソース かみかみサラダ	牛乳 鶏肉 オムレツ さきいか ハム	こどもパン 油 じゃがいも シチュールウ 砂糖 ごま油	にんじん しめじ 玉ねぎ トマト水煮 きゅうり 大根	748 kcal 26.6 g	26 月	牛乳 ごはん 玉ねぎと麩のみそ汁 鶏のから揚げ 小松菜ともやしの煮びたし	牛乳 生揚げ みそ 鶏肉 ちくわ かつお節	ごはん 麩 でん粉 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし	947 kcal 35.8 g
7 水	牛乳 おにぎり 筑前煮 豆腐ハンバーグ たくあんサラダ	牛乳 ちくわ 鶏肉 豆腐ハンバーグ	おにぎり 油 こんにやく じゃがいも 砂糖 でん粉	ごぼう にんじん たけのこ たくあん きゅうり キャベツ	794 kcal 26.8 g	27 火	牛乳 フラワーロール 和風スパゲティー ミートボールのケチャップかけ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン ミートボール	フラワーロール スパゲティー バター 油 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ しめじ えのきたけ ほうれんそう キャベツ コーン	836 kcal 28.7 g
8 木	牛乳 ごはん ほうれんそうの洋風スープ ソイ丼の具 チーズサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ハム 大豆 チーズ	ごはん 油 じゃがいも カレールウ 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン ほうれんそう なら キャベツ きゅうり	824 kcal 28.2 g	28 水	牛乳 おにぎり ワタンスープ レバーとじゃがいもの揚げ煮 きゅうりの香り漬け	牛乳 鶏肉 豚肝臓	おにぎり ごま油 ワタンスープ でん粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが きゅうり	840 kcal 27.5 g
9 金	牛乳 中華麺 ごまみそラーメン汁 大豆のかりかり揚げ きゅうりのピリッと漬け	牛乳 豚肉 みそ 大豆	中華麺 ごま油 砂糖 ごま でん粉 油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん もやし キャベツ コーン なら きゅうり	684 kcal 27.6 g	29 木	牛乳 おにぎり チキンカレー すり身チーズロール フレンチサラダ	飲むヨーグルト 鶏肉 チーズ すり身チーズロール	ごはん じゃがいも カレールウ 砂糖 油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	684 kcal 21.0 g
12 月	牛乳 ごはん わかめスープ 酢豚 ナムル	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉	ごはん ごま油 でん粉 油 砂糖 ごま	にんじん ねぎ しょうが ピーマン 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ほうれんそう もやし	783 kcal 28.6 g	30 金	牛乳 食パン いちごジャム ミネストローネ ハンバーグデミソース きのこサラダ	牛乳 豚肉 ハンバーグ	食パン いちごジャム じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー トマト水煮 きゅうり キャベツ えのきたけ しめじ エリンギ	736 kcal 27.6 g
13 火	牛乳 ディニッシュパン ポークビーンズ ローストチキン 青菜のソテー 桃ゼリー	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 ベーコン	ディニッシュパン 油 じゃがいも 桃ゼリー	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン 小松菜	847 kcal 37.3 g						
14 水	牛乳 おにぎり カレー肉じゃが 鮭フライ 即席漬け	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鮭フライ	おにぎり 油 じゃがいも こんにやく 砂糖	にんじん 玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ	812 kcal 30.9 g						
19 月	牛乳 ごはん じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 たれカツ おひたし	牛乳 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 たまご	ごはん じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ にんじん	932 kcal 32.4 g						
20 火	牛乳 ツイストパン クラムチャウダー フランクのソースかけ 彩りサラダ レモンヨーグルト	牛乳 鶏肉 あさり 生クリーム フランク レモンヨーグルト	ツイストパン 油 じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん パセリ パプリカ 枝豆 キャベツ	887 kcal 31.4 g						

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

「歯と口の健康週間」は、かみごたえのある食品を給食に取り入れ、配膳図でお知らせしています。ご家庭でも、かみごたえのある食品を食事に取り入れ、よく噛むことを意識してみてください。

かみごたえのある食品

