

6月分学校給食献立表



美里町立美里中学校

給食目標：よく噛んで食べよう

月 MON

火 TUE

水 WED

木 THU

金 FRI

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です



歯と口の健康には、よくかんで食べるということが大切です。
また、よくかんで食べると、体や心にもいいことがあります。
この週間は、かみごたえのある食べものがたくさん登場します。
よくかんで食べましょう



<p>3 みそポテトは秩父の郷土料理</p> <p>ひじきのり ごま和え</p> <p>牛乳</p> <p>みそポテト 厚揚げとキャベツのうま煮</p> <p>ごはん</p>	<p>4 よくかむ食品 いか</p> <p>かみかみ サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>クロワッサン ブルーベリーの カップケーキ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>ごはん</p>	<p>5 よくかむ食品 にんじん</p> <p>野菜炒め</p> <p>牛乳</p> <p>蒸しぎょうざ 豆腐の中華煮</p> <p>ごはん</p>	<p>6 よくかむ食品 大豆</p> <p>もやしと コーンのおひたし</p> <p>牛乳</p> <p>ソイ丼の具 ほうれんそうの洋風スープ</p> <p>ごはん</p>	<p>7 よくかむ食品 鶏肉</p> <p>三色和え</p> <p>牛乳</p> <p>鶏天 わかめうどん汁</p> <p>地粉うどん</p>
<p>10 よくかむ食品 海藻</p> <p>ツナと ひじきのサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>鮭の みそマヨ焼き</p> <p>カレー肉じゃが</p> <p>ごはん</p>	<p>11 よくかむと、食べすぎを防ぐ！</p> <p>ももゼリー 彩りサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>バターロール チーズオムレツ トマトソース</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>ごはん</p>	<p>12 よくかむと、記憶力を高める！</p> <p>おひたし</p> <p>牛乳</p> <p>たれカツ すまし汁</p> <p>ごはん</p>	<p>13 よくかむと、言葉の発音はつきり！</p> <p>ブロッコリーの チーズサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>チンジャオロース えのきのスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>14 よくかむと、虫歯を予防する！</p> <p>きゅうりの 香り漬け</p> <p>牛乳</p> <p>大豆と小魚の カリカリあげ</p> <p>中華麺 ごまみそラーメン汁</p>
<p>17 よくかむと、リラックスできる！</p> <p>たくあん サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の アップルソース</p> <p>筑前煮</p> <p>ごはん</p>	<p>18 よくかむと、運動能力アップ！</p> <p>ヨーグルト コールスロー</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン スライス</p> <p>フランクの オニオントマトソース</p> <p>コーンスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>19 よくかむと、表情豊かになる！</p> <p>小松菜の 煮びたし</p> <p>牛乳</p> <p>鶏のレモン ソースかけ玉ねぎと麩のみそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>20</p> <p>学校総合体育大会 郡市予選会</p>	
<p>24 コーンたっぷりのコロッケ</p> <p>こんにやく サラダ</p> <p>のむ ヨーグルト</p> <p>コーンコロッケ チキンカレー</p> <p>麦ごはん</p>	<p>25 人気の焼きそば♪</p> <p>フルーツ 杏仁</p> <p>牛乳</p> <p>ディニッシュパン 野菜の すり身焼き</p> <p>焼きそば</p> <p>ごはん</p>	<p>26 ししゃもはカルシウムが豊富</p> <p>鶏ごぼう ご飯の具</p> <p>牛乳</p> <p>ししゃもフライ じゃがいものみそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>27 佐藤農園のおいしいきゅうり♪</p> <p>きゅうりの ピリッと漬け</p> <p>牛乳</p> <p>レバーと じゃがいもの 揚げ煮</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>わかめごはん</p>	<p>28 いちごのジャムをパンにつけよう</p> <p>きのこ サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグ デミソース</p> <p>いちごジャム ミネストローネ</p> <p>食パン</p>

[令和6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	
3月	ごはん 牛乳 生揚げとキャベツのうま煮 みそポテト ごま和え ひじきのり	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ みそ ひじきのり	ごはん サラダ油 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	896 kcal 30.2 g	19日	ごはん 牛乳 玉ねぎと麩のみそ汁 鶏肉のレモンソースかけ 小松菜の煮びたし	牛乳 みそ わかめ 鶏肉 ちくわ かつお節	ごはん 麩 小麦粉 でん粉 サラダ油 砂糖	にんじん 玉ねぎ レモン果汁 小松菜 もやし	853 kcal 34.2 g	
4日	クロワッサン 牛乳 ポークビーンズ ブルーベリーカップケーキ かみかみサラダ	牛乳 豚肉 大豆 チーズ たまご さきいか ハム	クロワッサン サラダ油 じゃがいも 砂糖 ブルーベリーソース 大根 ごま油	玉ねぎ にんじん トマトピューレ ブルーベリーソース 大根 きゅうり	773 kcal 32.9 g	24日	麦ごはん 飲むヨーグルト チキンカレー コーンコロケ こんにやくサラダ	飲むヨーグルト 鶏肉 チーズ	麦ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ コーンコロケ こんにやく 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	850 kcal 21.4 g	
5日	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 蒸しぎょうざ 野菜炒め	牛乳 豚肉 ぎょうざ 豚肉 豆腐	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ もやし	819 kcal 30.4 g	25日	デニッシュパン 牛乳 焼きそば 野菜のすり身焼き フルーツ杏仁豆腐	牛乳 豚肉 杏仁豆腐 野菜のすり身焼き	デニッシュペストリー 中華めん サラダ油	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ みかん缶 パイン缶	700 kcal 26.3 g	
6日	ごはん 牛乳 ほうれんそうの洋風スープ ツイ井の具 もやしとコーンのおひたし	牛乳 ベーコン 豚肉 ハム 大豆	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ 砂糖 ごま油	玉ねぎ にんじん ほうれんそう なら もやし きゅうり コーン	741 kcal 26.5 g	26日	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 ししゃもフライ 鶏ごぼろごはんの具	牛乳 みそ わかめ ししゃもフライ 鶏肉 油揚げ	ごはん じゃがいも サラダ油 砂糖	玉ねぎ ぶなしめじ ごぼう にんじん 干しいたけ	815 kcal 28.0 g	
7日	地粉うどん 牛乳 わかめうどん汁 鶏天 三色和え	牛乳 油揚げ わかめ 鶏肉 かつお節	地粉うどん 砂糖 小麦粉 サラダ油	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	725 kcal 33.3 g	27日	わかめごはん 牛乳 ワントンスープ レバーとじゃがいもの揚げ煮 きゅうりのピリッと漬	牛乳 鶏肉 豚肝臓	わかめごはん ごま油 ワントン でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ しょうが きゅうり メンマ	816 kcal 28.7 g	
10日	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが 鮭の味噌マヨ焼き ツナとひじきのサラダ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鮭 みそ 干ひじき まぐろ水煮	ごはん サラダ油 じゃがいも 白滝 砂糖 マヨネーズ ごま油	にんじん 玉ねぎ えだまめ キャベツ コーン きゅうり	864 kcal 38.4 g	28日	食パン いちごジャム 牛乳 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 サラダ油 じゃがいも 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 トマトピューレ きゅうり キャベツ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ	756 kcal 30.0 g	
11日	バターロール 牛乳 クラムチャウダー チーズオムレットマトソース 彩りサラダ 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 あさり水煮 スキムミルク 生クリーム チーズオムレツ	バターロール サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん パセリ トマト水煮 黄パプリカ えだまめ キャベツ きゅうり	875 kcal 30.6 g							
12日	ごはん 牛乳 すまし汁 たれカツ おひたし	牛乳 かまぼこ わかめ 鶏肉 豆腐 たまご	ごはん 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖	ねぎ ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり	897 kcal 32.6 g							
13日	ごはん 牛乳 えのきのスープ チンジャオロース ブロッコリーのチーズサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ チーズ 豆腐	ごはん ごま油 砂糖 マヨネーズ ごま	えのきたけ にんじん ほうれんそう にんにく 玉ねぎ ピーマン たけのこ ブロッコリー きゅうり コーン	766 kcal 33.5 g							
14日	中華めん 牛乳 ごま味噌ラーメン汁 大豆と小魚のかりかり揚げ きゅうりの香り漬	牛乳 豚肉 みそ 大豆 ちりめんじゃこ	中華めん ごま油 砂糖 ごま でん粉 サラダ油	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	780 kcal 34.4 g							
17日	ごはん 牛乳 筑前煮 豚肉のアップルソース たくあんサラダ	牛乳 鶏肉 ちくわ 豚肉	ごはん サラダ油 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ しょうが りんご 玉ねぎ たくあん漬 ぎゅうり キャベツ	778 kcal 31.2 g							
18日	コッペパンスライス 牛乳 コーンクリームスープ フランクのオニオントマトソース コールスロー ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム フランクフルト ヨーグルト	コッペパンスライス サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖 でん粉 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん コーン缶 コーン しょうが にんにく キャベツ	877 kcal 30.4 g							

給食レシピ

6月17日の給食 豚肉のアップルソース



材料 4人分

- ・豚ロース切り身・・・60g 4枚
- ★しょうが・・・2g〈すりおろす〉
- ★りんご・・・25g〈すりおろす〉
- ★酒・・・小さじ1/2
- ★しょうゆ・・・大さじ1
- ★玉ねぎ・・・25g〈すりおろす〉
- ★砂糖・・・小さじ1/2

～作り方～

- ① ★を全てあわせておく。
- ② 豚肉に①を漬けておく。
- ③ カップに肉を入れ、オーブンで焼く。
(180℃で15分が目安です。肉の厚みによって調節してください。)

～できあがり～

お肉をそのままフライパンで焼くこともできます。
玉ねぎとりんごにつける事で、肉がやわらかく仕上がります♪

