

6月給食予定献立表

行事 欠食	日 (曜日)	献立名	主な食品と体内でのほたらき		
			おもに体の組織をつくる (赤の食品) たんぱく質・無機質	おもにエネルギーとなる (黄の食品) 炭水化物・脂肪	おもに体の調子を整える (緑の食品) ビタミン
	3月	牛乳 わかめごはん 恩納のみそ汁 コロケ いんげんのごまドレ和え	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 みそ 卵	米 麦 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ごま ドレッシング	へちま 人参 ねぎ いんげん 胡瓜
	4火	牛乳 キムチごはん 春雨スープ 春巻 野菜の中華和え	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 卵 ハム	米 麦 油 春雨 でん粉 春巻の皮 ごま アーモンド 砂糖	人参 白菜 大根 小松菜 長ねぎ 竹の子 胡瓜 もやし
	5水	牛乳 もちきびごはん シカムドウチ 魚のごま味噌かけ おかか和え	牛乳 豚肉 かまぼこ さば みそ 糸削り	米 もちきび こんにやく ごま 砂糖	大根 椎茸 ねぎ 生姜 きゃべつ 胡瓜
仲中	6木	牛乳 カレーライス (寿ごはん・ポークカレー) はりはり漬け 果物	牛乳 豚肉	米 麦 じゃが芋 バター 小麦粉 油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜 りんご 胡瓜 たくあん 果物
中体連 全中学	7金	牛乳 麦ごはん 具だくさん味噌汁 ゴーヤーの卵とじ 砂糖天ぷら	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ベーコン 卵	米 麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖	山東菜 えのき茸 苦瓜 人参
	10月	牛乳 黒糖パン ミネストローネスープ アスパラとポテトのソテー シークアーサー白玉	牛乳 牛肉 レッドキドニー 白いんげん ウインナー	パン マカロニ じゃが芋 油 砂糖 白玉団子	人参 玉ねぎ トマト アスパラガス いんげん パイン みかん もも りんご シークアーサー
	11火	牛乳 醤油ラーメン (中華めん・醤油ラーメンスープ) ショーロンポー きゃべつのゆずドレ和え	牛乳 焼豚 なんと 豚肉 鶏肉 ツ ナ	中華めん ごま油 小龍包の皮 ごま 春雨 ドレッシング 砂糖	椎茸 長ねぎ コーン 生姜 にんにく きゃべつ 人参 もやし 胡瓜
	12水	牛乳 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮 魚の塩焼きシークアーサーかけ 野菜の和え物	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ グリンピース さば	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま	冬瓜 人参 椎茸 木くらげ 生姜 もやし 小松菜 きゃべつ にんにく シークアーサー
	13木	牛乳 五穀ごはん 肉汁 こんにやく炒め 千草焼き	牛乳 大豆 豚肉 豆腐 みそ 焼豚 卵 鶏肉 チーズ	米 麦 ごま もちきび じゃが芋 こんにやく 砂糖 ごま油 油	大根 長ねぎ 小松菜 人参 生姜 コーン 玉ねぎ ホーレン草 椎茸
	14金	牛乳 炒飯 中華わかめスープ 春雨の酢の物 果物	牛乳 焼豚 グリンピース わかめ 豚肉 卵	米 麦 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 長ねぎ 胡瓜 果物
	17月	牛乳 コッペパン コンソメスープ キャベツとコーンのソテー 白身魚フライのタルタルソースかけ	牛乳 鶏肉 白いんげん ウインナー 白身魚 卵	パン マカロニ じゃが芋 バター 油 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	人参 玉ねぎ パセリ きゃべつ コーン ピクルス
	18火	牛乳 バジルスパゲティー チーズオムレツ サイコロサラダ	牛乳 ベーコン チーズ 卵 青豆 ハム	スパゲティー オリーブ油 バター じゃが芋	アスパラガス 人参 玉ねぎ マッシュルーム バジル にんにく 胡瓜
	19水	牛乳 もちきびごはん 肉じゃが 青菜とひじきのマヨ和え もも缶	牛乳 豚肉 ひじき しらす干し	米 もちきび じゃが芋 こんにやく 砂糖 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ いんげん 椎茸 生姜 小松菜 もも
安幼	20木	牛乳 麦ごはん アーサとはんぺん汁 いり豆腐 果物	牛乳 あおさ はんぺん 豆腐 豚肉 卵	米 麦 油	人参 椎茸 にはら 果物
	21金	牛乳 カレーピラフ ヌードルコンソメスープ ブロッコリーサラダ 果物	牛乳 豚肉 グリンピース 鶏肉 ハム	米 麦 油 スパゲティー マヨネーズ ごま ドレッシング 砂糖	人参 玉ねぎ 赤ピーマン きゃべつ パセリ ブロッコリー 胡瓜 果物
	24月	牛乳 胚芽パン ブロッコリーのトマト煮 魚の黄金焼き パパイアサラダ	牛乳 豚肉 ウインナー 白身魚 チーズ ハム	胚芽パン じゃが芋 油 パン粉 ドレッシング	ブロッコリー 人参 玉ねぎ コーン パセリ パパイア 胡瓜
全中2	25火	牛乳 麦ごはん ちりめんふりかけ じゃが芋の味噌汁 もやし炒め 果物	牛乳 片口いわし のり 糸削り 油揚げ わかめ 厚揚げ かまぼこ ツナ	米 麦 じゃが芋 ごま 油	長ねぎ もやし 人参 きゃべつ にはら 果物
全中2 安中3	26水	牛乳 麦ごはん ワンタンスープ 卵焼きのチリソースかけ 野菜の中華和え	牛乳 すり身 ホタテ 大豆 えび 鶏肉 卵 ハム	米 麦 ワンタンの皮 ごま 砂糖	椎茸 冬瓜 人参 ねぎ 生姜 胡瓜 もやし 長ねぎ 生姜 にんにく
全中2	27木	牛乳 ジューシー ゆし豆腐の味噌汁 きびなごのから揚げ 野菜のごま和え	牛乳 豚肉 昆布 かまぼこ 油揚げ ゆし豆腐 みそ きびなご	米 麦 油 小麦粉 でん粉 ごま	人参 椎茸 いんげん ねぎ 小松菜 胡瓜 きゃべつ コーン
全幼	28金	牛乳 スパゲティーナポリタン オムレツ 千切りアーモンド入りサラダ	牛乳 鶏肉 ウインナー 卵 大豆 豚肉	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 アーモンド	人参 玉ねぎ しめじ ピーマン にんにく ホーレン草 小松菜 胡瓜 コーン