

6月 献立表 (中学校)



(令和4年度)

吉岡町学校給食センター

日曜	献立名 都合により献立、食材を変更する場合があります。			血や肉になる食品(赤)		体の調子を整える食品(緑)		熱や力になる食品(黄)		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	熱量 脂肪	たんぱく質 塩分
1 水	ごはん	牛乳	肉だんご(2) しらたきのチャプチェ トックスープ	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しょうが しいたけ だいこん	こめ さとう トック	あぶら ごまあぶら	789	26.5
2 木	ツイストロールパン	牛乳	オムレツ チリコンカン コンソメスープ	たまご ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん ズッキーニ エリンギ	パン さとう じゃがいも	あぶら	784	33.8
3 金	ごはん	牛乳	チキンカレー 海藻麺サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう かいそうめん	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり もやし とうもろこし	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	774	23.2
6 月	ごはん	牛乳	かに玉あんかけ 野菜炒め 肉入りワンタンスープ	たまご かに ぶたにく みそ なると	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく ねぎ もやし	こめ さとう でんぶん ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	753	27.0
7 火	五目うどん (★バックめん)	牛乳	いか天ぷら やさいのごま酢あえ	とりにく あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	えのきたけ だいこん ごぼう たまねぎ もやし きゅうり	うどん コーンスターチ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	773	28.6
8 水	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ照り焼きソース きんぴら ふのみそ汁	とうふ とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが ごぼう こんにやく しいたけ だいこん	こめ パンこ さとう でんぶん ふ じゃがいも	ごま あぶら ごまあぶら	748	27.4
9 木	丸パン横切り	いちご ジョア	カレーコロッケ コールスローサラダ コーンスープ	だいず こ とりにく	だっしふんにゅう なまクリーム ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	パン じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら ドレッシング	796	23.4
10 金	ごはん	牛乳	さばの文化干し 筑前煮 みそ味すいとん	さば とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ごまつな	ごぼう たけのこ こんにやく れんこん しいたけ ねぎ だいこん	こめ さとう すいとん	あぶら	810	30.3
13 月	ごはん さけふりかけ	牛乳	厚焼きたまご じゃがいものそぼろに 厚揚げとわかめのみそ汁	たまご ぶたにく わかめ さつまあげ さつあげ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん こんにやく えのきたけ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	773	28.0
14 火	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグトマトソースかけ 大根サラダ ABCスープ	とりにく ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	パン さとう マカロニ	ごま ドレッシング	787	30.5
15 水	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(3) 豚肉のキムチ炒め 大根の中華スープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しょうが もやし はせい りんご にんにく しょうが だいこん ねぎ えのきたけ	こめ ぎょうざのかわ パンこ さとう でんぶん	あぶら ごま ごまあぶら	787	26.0
16 木	ごはん	牛乳	ポークカレー こんにやくサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご こんにやく きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	775	20.7
17 金	ごはん	牛乳	あじ磯辺フライ 浅漬け 豚汁	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう アオサのり	にんじん	キャベツ きゅうり ねぎ だいこん ごぼう	こめ パンこ こむぎこ でんぶん じゃがいも	あぶら	774	26.9
20 月	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉 キムチあえ 中華風たまご野菜スープ	ぶたにく みそ たまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり もやし キャベツ ねぎ	こめ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	747	30.5
21 火	みそラーメン (★バックラーメン)	牛乳	煮たまご うま塩きゅうり	ぶたにく なる と みそ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし キャベツ ねぎ とうもろこし しょうが にんにく だいこん きゅうり	ラーメン さとう	あぶら ドレッシング	768	36.5
22 水	ごはん	牛乳	さわらの薬味ソース ごま昆布あえ じゃがいものみそ汁	さわら とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ だいこん	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	750	28.6
23 木	小ココアパン	牛乳	なすとトマトのスパゲティ フレンチサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ さとう	あぶら	754	24.3
24 金	ごはん	牛乳	海鮮シュウマイ(3) 豚肉と厚揚げと野菜のオイスター炒め わかめとうずらたまごのスープ	いか たら だいず ぶたにく あぶらあげ なる とうずらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しいたけ しょうが ねぎ	こめ しゅうまいのかわ パンこ でんぶん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら あぶら	804	30.8
27 月	ごはん	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう	あぶら ドレッシング	778	22.9
28 火	ごはん	牛乳	ソースメンチカツ 香味漬け 玉ねぎのみそ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ たくあん キャベツ きゅうり だいこん	こめ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	866	25.3
29 水	ロールパン	牛乳	白身魚フライ(バックソース) コーンサラダレモンドレッシングあえ ミネストローネ	ホキ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし レモン たまねぎ だいこん セロリ にんにく	パン パンこ こむぎこ さとう コーンスターチ マカロニ じゃがいも	あぶら	825	28.8
30 木	ごはん	牛乳	二色そぼろ もやしのごま中華あえ キムチスープ	とりにく たまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ はくさい	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	776	29.8
										23.5	2.6

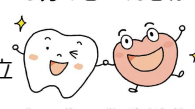
☆栄養価の基準量☆エネルギー830Kcal

《今月の給食のテーマ》
「よくかんでたべよ」

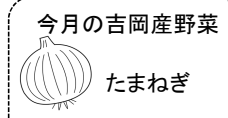


6月4日～10日まで歯と口の健康週間です。
よくかんで食べると脳や体にいいことがいっぱい！！
給食では、かみごたえのある、
たけのこ・いか・ごぼう・れんこん・こんにやくを献立
に使っています。よくかんで食べてください。

6月4日～10日は



歯と口の健康週間



今月の吉岡産野菜
たまねぎ

●給食費の引き落とし● 6月の給食費の引き落としは6月30日(水)です。残高をご確認ください。