



2019

6月献立表



★の日にはスプーン(フォーク)がつきますが、おはしは毎日持ってきてきましょう。 三豊市立詫間中学校

日・曜	スプーン	献立名			おもに 体の組織をつくるもの		おもに 体の調子を整えるもの		おもに エネルギーになるもの		給食で使う野菜の量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・果物など	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂種実類				
3月		発芽玄米入りごはん		のりのつくだ煮 いわしの香りあげキャベツとアスパラガスのサラダ かき卵汁	いわし とうふ 油揚げ 卵 かまぼこ	牛乳 のり わかめ	ねぎ	キャベツ しょうが きゅうり 玉ねぎ とうもろこし えのきたけ アスパラガス	米 小麦粉 小麦粉 なたね油 なたね油 なたね油	ごめ油 ごま油 ごま	89	814	32.8	27.6
4火★		アーモンドトースト		ポークビーンズ 野菜のレモン酢あえ メロン	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 ちりめん	にんじん	玉ねぎ エリンギ きゅうり レモン果汁 キャベツ メロン とうもろこし	食パン さとう じゃがいも 希少糖シロップ	バター アーモンド ごめ油	139	858	33.5	32.9
5水		他人丼		とり肉のじぶ煮 もやしの甘酢づけ びわ	豚肉 とり肉 ちくわ 卵	牛乳	にんじん ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ しょうが もやし きゅうり びわ	米 小麦粉 さとう 希少糖シロップ なたね油	ごめ油 ごま	161	844	37.6	24
6木		麦ごはん		さばの梅肉焼き 磯香和え 五目大豆 かわちばんかん	さば 大豆 ちくわ	牛乳 こんぶ	小松菜 にんじん	梅肉 キャベツ ごぼう かわちばんかん	米 小麦粉 さとう (こんにやく)	ごめ油 ごま	105	789	34.8	21
7金★		スイートルールパン		きのこスパゲティ 夏みかんサラダ 新じゃがチップス	豚肉 大豆 きなこ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ エリンギ しめじ キャベツ きゅうり えのきたけ アスパラガス 夏みかん(缶)	スイートルールパン さとう じゃがいも スパゲティ 希少糖シロップ	ごめ油	142	815	28.8	28.1
10月		三色ごはん		かみかみ天ぷらで野菜のポン酢じょうゆあえ 甘夏みかん	とり肉 卵 高野豆腐 ちくわ 大豆	牛乳 かえり わかめ かつお節	小松菜 にんじん	しょうが キャベツ 甘夏みかん	米 小麦粉 さとう 天ぷら粉	ごめ油 ごま	106	846	35.1	25.9
11火		バターロールパン		カレーうどん 魚のサクサク揚げ きゅうりもみ	豚肉 油揚げ メルルーサ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ きゅうり	バターロールパン じゃがいも うどん なたね油 さとう 希少糖シロップ 小麦粉	ごめ油 ごま	112	804	34.5	25.4
12水		麦ごはん		揚げ豆腐のごまだれ漬け 千草和え 肉じゃが	とうふ 卵 牛肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし しょうが 玉ねぎ さやいんげん	米 小麦粉 さとう 小麦粉 なたね油 なたね油 なたね油	ごめ油 ごま油 ごま	117	832	28.6	23.8
13木		麦ごはん(梅干し)		さばの幽庵焼き ファイバーサラダ 夏野菜のみそ汁 冷凍みかん	さば 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん	にんじん かぼちゃ ねぎ	梅干し れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし 玉ねぎ なす 冷凍みかん	米 小麦粉 さとう	ごめ油 ごま	130	822	33.2	22.3
14金★		ココア揚げパン		海藻サラダ クラムチャウダー すもも	とり肉 ほたて貝 ベーコン シーチキン	牛乳 海藻	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ 玉ねぎ すもも	コッペパン さとう じゃがいも 小麦粉	ごめ油 バター ごま	146	805	29.5	31.6
17月		枝豆ごはん		とり肉の香味焼き おひたし 高野豆腐の卵とじ びわ	とり肉 高野豆腐 卵	牛乳 かつお節	ねぎ 小松菜 にんじん	枝豆 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん びわ	米 小麦粉 さとう	ごめ油 ごま	149	780	44.1	19.8
18火★		ツナサンド		さけのバター焼き 野菜のスープ煮 フルーツ入り杏仁豆腐	シーチキン さけ ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり 玉ねぎ キャベツ セロリー みかん・もも・パイナップル(缶)	コッペパン さとう じゃがいも 杏仁寒天 希少糖入りシロップ	マヨネーズ バター	123	875	37.4	32.5
19水★		チキンライス		大豆とえびじゃこのから揚げ 蒸しじゃがいも 青菜のスープ	とり肉 大豆 えびじゃこ かまぼこ 卵	牛乳	にんじん グリンピース チンゲンツアイ	玉ねぎ エリンギ えのきたけ	米 小麦粉 さとう 小麦粉 じゃがいも	バター ごめ油	110	756	30.5	18.7
20木		麦ごはん		なす入り麻婆豆腐 伴三系 アーモンドじゃこ さくらんぼ	豚肉 とうふ みそ ハム	牛乳 かえり	にんじん ピーマン ねぎ	玉ねぎ 竹の子 なす キャベツ にんにく しょうが きゅうり 干しいたけ さくらんぼ	米 小麦粉 さとう 小麦粉 なたね油 なたね油 なたね油	ごめ油 ごま油 ごま アーモンド	155	852	35	25.7
21金		黒糖パン		魚のチリソース和え ゴーヤチャンプル もずくのスープ 生パインアップル	メルルーサ 豚肉 とうふ 卵	牛乳 かつお節 もずく	ねぎ にんじん (ゴーヤ) 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ 生パイン	黒糖パン なたね油 なたね油 なたね油	ごめ油 ごま油	96	760	35.3	24.5
24月		わかめごはん		きすの天ぷら 切り干し大根のごま酢和え ひじきと厚揚げの煮物	きす 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ ちりめん ひじき	にんじん	切り干し大根 きゅうり ごぼう 玉ねぎ しょうが	米 小麦粉 さとう 天ぷら粉	ごめ油 ごま	109	828	37.3	22.6
25火		スイートルールパン		冷やし中華そば コーンポテト 冷凍みかん	卵 焼き豚 ハム	牛乳	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし 冷凍みかん	スイートルールパン さとう じゃがいも 中華めん 希少糖シロップ	ごめ油 ごま油 バター ごま	95	824	30.7	21.2
28金★		手作りハンバーグサンド		(全粒粉パン・手作りとうふハンバーグ・ゆで野菜・ソース) 英字マカロニのスープ 蒸しとうもろこし ヨーグルト	牛肉 豚肉 とうふ 卵	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ エリンギ 玉ねぎ とうもろこし	全粒粉パン パン粉 英字マカロニ じゃがいも	ごめ油	152	815	37.2	23.4

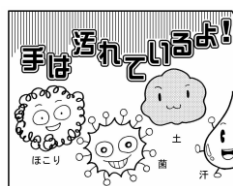
※26日(水)と27日(木)は期末テストのため給食がありません。

※ 材料等の都合で献立を変更する場合があります。

食事前の

ジョージキです 手洗いを忘れずに

手洗いは、かぜなどの感染症や食中毒を防ぐ最も簡単な予防法です。



洗わないと...

食べ物と一緒にばい菌が口の中に!!!

★爪は短く切っておこう

★石けんを使って30秒以上かけて洗おう

★指の間や手首も忘れずに

★清潔なハンカチでふこう