



6月(前半)献立表

今月の食育目標

中学生に必要な栄養バランスのよい食事について知ろう

令和元年度
真田中学校

日	曜日	予定献立	主な食材						栄養成分		給食室から 一言♪
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる		熱量	塩分	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			肉魚卵豆類	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	油脂類	たんぱく質	脂質	
3	月	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 くだもの みそポテト 五目きんぴら 若竹汁		牛乳小魚		あまなつ	ごはん じゃがいも 小麦粉 しらたき	油 ごま	778 kcal	2.4 g	6月 は 食育 月間 学校給食 の目標 健康な 体づくり 望ましい 食生活 のお手本 に 助け合 い、協 力し て楽 しく 食 べ る 自然の 恵 みに 感 謝 す る 働く人 たち に 感 謝 し て 食 べ る 地域の 食 を 知 り 未 来 に 伝 え る 食 を 通 し て 社 会 の 仕 組 み を 知 る
4	火	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 くだもの 鶏肉と凍み豆腐のチリソース 春雨サラダ チンゲンサイのスープ	鶏肉 凍み豆腐	牛乳小魚	あまなつ しょうが ねぎ きゅうり きやべつ もやし たまねぎ たけのこ	ごはん だんだく でんぶん 砂糖 春雨 ごま 砂糖	油 ごま油 ごま	798 kcal	2.5 g		
5	水	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 鯖のチーズパン粉焼き イタリアソース フレンチサラダ イタリアンスープ	さば たまご	牛乳小魚 チーズ	トマトピューレ にんにく	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	オリーブ油	841 kcal	2.3 g		
6	木	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 くだもの チキンカツ丼 こんぶあえ かきたま汁	鶏肉 たまご	牛乳小魚 塩昆布	メロン きやべつ はくさい きゅうり もやし たまねぎ えのきだけ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖	油	865 kcal	3.0 g		
7	金	発芽玄米入りごはん 牛乳 くだもの 豆腐入り肉団子もち米蒸し おかかあえ えのきのみそ汁	豚肉 鶏肉豆腐 かつお節 豆腐	牛乳	あまなつ にんにく じゃこ にんにく にんにく	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	792 kcal	2.7 g		
12	水	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 チキンカレー フルーツヨーグルト かみかみサラダ	鶏肉	牛乳小魚	にんにく たまねぎ りんご エリンギ しめじ パイン もも みかん	ごはん じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	924 kcal	2.5 g		
13	木	発芽玄米入りたけのこ山菜のおこわ 牛乳 小魚 くだもの かつおの竜田揚げ だいこんのサラダ 梅風味 豆腐のみそ汁	かつお かまぼこ 油揚げ とうふ	牛乳小魚 あおのり	にんにく にんにく にんにく	ごはん たけのこ しょうが でんぶん	砂糖 油	731 kcal	3.6 g		
14	金	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 インド煮 コーンとハムのサラダ えのきのふわふわスープ	豚肉	牛乳小魚	にんにく たまねぎ ケチャップ にんにく にんにく	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 砂糖	油	744 kcal	3 g		
17	月	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 くだもの 飛び魚のから揚げ ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	とびうお えだまめ 油揚げ ちくわ わかめ	牛乳小魚	あまなつ ひじき にんにく	ごはん でんぶん 砂糖	油 ごま	792 kcal	3 g		
18	火	発芽玄米入りごはん 牛乳 小魚 ミニトマト 焼きさば ねぎみぞれ たけのこのうま煮 そぼろ汁	さば ちくわ 厚揚げ 鶏肉	牛乳小魚	ミニトマト だいたい こねぎ だけのこ しいたけ しめじ しょうが たまねぎ ねぎ こまつな だいこん しめじ えのき	ごはん でんぶん 砂糖	油 ごま油	784 kcal	2.9 g		
									35 g	22.1 g	

献立は都合により変更します。