



# 6月(後半)献立表

今月の食育目標

清潔な食事をしよう

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 <small>たんぱく質</small>	塩分 <small>脂質</small>	
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類			
19	水	発芽玄米入りごはん						ごはん	863 kcal	2.6 g	もずくは、昆布やわかめなどの仲間で海藻の一種です。もずくは、「曇につく」というように、他の海藻に付いて成長することからその名が付いています。
		牛乳 小魚 納豆	納豆	牛乳 小魚							
		松風焼き	鶏肉		たまねぎ	パン粉	ごま				
		小松菜と厚揚げのおかかあえ	豚肉 たまご	厚揚げ	にんじん	ごま油	ごま油				
もずくのみそ汁	花かつお	もずく	にんじん	だいこん	ねぎ						
			ほうれん草	ほうれん草	はくさい						
20	木	発芽玄米入りごはん						ごはん	814 kcal	2.7 g	勝ち星をいっばいということ、星形のチーズを使用しました。さらに、カツという縁起担ぎで、トンカツにしました。とんとん勝って、勝利を重ねてください。
		牛乳 小魚 ミニトマト	豚肉	牛乳 小魚	ミニトマト						
		豚ヒレカツ きゃべつ	たまご		きゃべつ	小麦粉	油				
		勝ち星コーンサラダ	チーズ	にんじん	ホールコーン	きゃべつ	パン粉 砂糖	油脂類			
五目スープ		豚肉	ほうれん草	たまねぎ	だいこん	じゃがいも					
			えのきだけ	えのきだけ	はくさい						
21	金	発芽玄米入りごはん						ごはん	777 kcal	2.9 g	中体連がんばれ献立
		牛乳 小魚		牛乳 小魚							
		焼き鮭	鶏肉		にんじん	切り干し大根	ごま	ごま			
		切り干し大根の炒め煮	油揚げ	さつまあげ	にんじん	干しいたけ	砂糖	油			
豚汁	とうふ	とうふ	にんじん	ごぼう	ねぎ	こんにゃく	油				
					だいこん	だいこん					
25	火	発芽玄米入りごはん						ごはん	867 kcal	3.1 g	函書委員会本の紹介献立
		牛乳 小魚 あじさいゼリー		牛乳 小魚							
		ザンダレ	鶏肉		たまねぎ	小麦粉 砂糖	油				
		ごま酢和え		糸寒天	にんじん	きゃべつ	きゅうり	砂糖			
わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ	えのきだけ						
			ほうれん草	ほうれん草							
26	水	発芽玄米入りごはん						ごはん	889 kcal	3 g	ザンダレ
		牛乳 小魚		牛乳 小魚							
		豆腐ハンバーグ おろしがけ	鶏肉 たまご		たまねぎ	パン粉	油				
		きゃべつポテトサラダ	豚肉 豆腐		だいこん	砂糖	油				
ふのみそ汁	ツナ	ツナ	にんじん	きゃべつ	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ				
					ホールコーン	マカロニ砂糖					
			わかめ	わかめ	にんじん	たまねぎ	えのきだけ				
27	木	発芽玄米入りごはん						ごはん	831 kcal	2.9 g	コッペパンという名前はフランス語からきているようです。いろいろな説がありますが、説の一つに、フランスパンの中にクーベという種類があり、そこから、日本で生まれた紡錘形で底の平たいパンをいうようになったという説があります。
		牛乳		牛乳							
		揚げさばのおろし煮	さば		しょうが	かたくり粉	油				
		大豆ときゅうりのコロコロサラダ	大豆		だいこん	砂糖					
きゃべつのみそ汁	えだ豆		きゅうり	砂糖	オリーブ油						
			わかめ	わかめ	にんじん	きゃべつ	たまねぎ				
28	金	コッペパン						コッペパン	797 kcal	3.8 g	
		牛乳 小魚		牛乳 小魚							
		ハムとほうれん草のキッシュ	ロースハム	生クリーム	ほうれん草	たまねぎ	パイ				
		フレンチサラダ	たまご	チーズ		きゃべつ	赤たまねぎ	砂糖			
ミネストローネ	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油					
			トマト	さやインゲン							

献立は都合により変更します。