6月(後半)献立表

今月の食育目標：骨や歯を丈夫にしよう

令和6年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ★	
			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				
			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			
17月	○	ターメリックライス						精白米,発芽玄米	861 kcal	図書委員会 コラボ 献立① 今月から 図書委員 会とのコ ラボレー ションメ ニューが 始まります。 図書委員 が本に登 場するメ ニューか ら選んで きてくれ たものを 給食に出 します。第 1回目の メニューは 「文豪ス トレイ ドクス 探偵社設 立秘話 (朝霧カ フカ)」よ り、「ぜん ざい」を 作ります。 楽しみに してくだ さい。	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					29 g		
		キーマカレー	豚ひき肉		にんじん	にんにく,セロリ,たまねぎ		三温糖,小麦粉	油,無塩バター		29 g
		チーズポテト		粉チーズ	パセリ			じゃがいも	米油		2.8 g
		海藻サラダ		海藻サラダ,糸寒 天		キャベツ,きゅうり,コーン		砂糖	油		
18火	○	発芽玄米入りご飯	図書委員会コラボ献立①						精白米,発芽玄米	771 kcal	
		牛乳&小魚&ぜんざい	あずき(乾)	牛乳,小魚				白玉団子,砂糖		32 g	
		ちくわの甘辛みそ炒め	焼きちくわ,厚揚げ, みそ		にんじん	たまねぎ		でんぶん,三温糖	米油,油	15 g	
		チキンサラダ	チキンオイル漬 け	カットわかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり				3.2 g	
		豆腐のすまし汁	木綿豆腐,糸かま ぼこ		にんじん,こま つな	たまねぎ,干し椎茸					
19水	○	発芽玄米入りご飯	食育月間・食育の日						精白米,発芽玄米	767 kcal	
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					31 g		
		白身魚の甘酢あんかけ	ホキ		にんじん,ピー マン	にんにく,しょうが,たまねぎ		でんぶん,砂糖	米油,油	24 g	
		磯香和え		焼きのり	ほうれんそう	はくさい,もやし		砂糖	マヨドレ	2.8 g	
		真田汁	厚揚げ,みそ		にんじん,ほう れんそう	だいこん,しめじ,えのきたけ, ねぎ		じゃがいも			
20木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	775 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					32 g		
		ユーリンチー	鶏もも肉			しょうが,にんにく,ねぎ		でんぶん,三温糖	米油,ごま油	23 g	
		しょうが風味サラダ		しらす干し	にんじん	キャベツ,きゅうり,だいこん, しょうが		砂糖	ごま油	2.1 g	
		春雨スープ	鶏むね肉		こまつな	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はく さい,干し椎茸		はるさめ			
21金	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	762 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					41 g		
		さけのみそマヨチーズ焼き	さけ,みそ	チーズ	パセリ	たまねぎ,コーン			マヨドレ	24 g	
		ほうれん草のツナあえ	ツナ		にんじん,ほう れんそう	もやし,キャベツ,レモン果汁		砂糖		2.2 g	
		みぞれ汁	鶏もも肉,油揚げ		にんじん	はくさい,だいこん,ねぎ		こんにゃく,でんぶ ん	油		
25火	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	833 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					37 g		
		チキンソースカツ	鶏むね肉					はなごころも,パン粉, 三温糖	米油	26 g	
		ブロッコリーのさっぱりサラダ	企画給食①：ブロッコリー		ブロッコリー, にんじん	キャベツ,だいこん,コーン,レ モン果汁			オリーブ油,白 ごま	2.9 g	
		ふのみそ汁	油揚げ,みそ	カットわかめ	にんじん	たまねぎ,えのきたけ		焼きふ			
26水	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	751 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					32 g		
		厚揚げのチリソースがけ	厚揚げ,鶏ひき肉, えび		にんじん	たまねぎ,ねぎ		三温糖,でんぶん	油	22 g	
		のりいっぱいサラダ		焼きのり	にんじん	キャベツ,きゅうり		はるさめ,砂糖	ごま油	2.4 g	
		中華風コーンとたまごのスープ	糸かまぼこ,卵		にんじん,こま つな	ねぎ,しょうが,たまねぎ,え のきたけ,コーン,コーンペ ース		でんぶん	ごま油		
27木	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	781 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					33 g		
		鶏肉とポテトのおいだれ和え	鶏むね肉			たまねぎ,にんにく,レモン果 汁,りんごペースト		三温糖,じゃがいも	米油	23 g	
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	キャベツ,きゅうり,コーン		砂糖	マヨドレ	2.8 g	
		ニラとキャベツのみそ汁	みそ		にんじん,にら	たまねぎ,キャベツ,えのきた け		じゃがいも			
28金	○	発芽玄米入りご飯						精白米,発芽玄米	759 kcal		
		牛乳&小魚		牛乳,小魚					32 g		
		バサの唐揚げ	バサ					でんぶん,三温糖	米油	24 g	
		ゆかりあえ			にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし		砂糖		2.5 g	
		大根とほうれん草のみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,ほう れんそう	だいこん,えのきたけ		じゃがいも			

献立は都合により変更します。