

6月 給食献立表

2017.6 旭志中学校 ~食育月間~



よくかんで食べましょう！

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤	黄色	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	木	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 ツナマヨサラダ かみかみふりかけ	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ちりめん	にんじん しいたけ グリンピース だいこん キャベツ きゅうり あおのり	780	27.9	352.0
2	金	セルフバーガー ※簡易給食		照り焼きチキン サラダ バナナ ヨーグルト	カットパン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	キャベツ にんじん バナナ	702	34.8	395.0
5	月	高菜かみかみごはん		なすのみそ汁 春雨の酢の物	こめ むぎ ごま あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	ベーコン しらす いりこ ハム ぎゅうにゅう	たかなづけ なす にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ きゅうり もやし コーン	734	27.2	333.0
6	火	ミルクパン		五目うどん ひじきサラダ	ミルクパン うどんめん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ かつおぶし ハム	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ほうれんそう こんぶ ひじき キャベツ きゅうり コーン	776	28.4	437.0
7	水	ピリ辛スタミナ丼		わかめスープ 手作りゼリー	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら ゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ かつおぶし	なす にんじん もやし ごぼう ピーマン しいたけ わかめ ねぎ たまねぎ えのきたけ こんぶ みかん	734	27.2	333.0
8	木	玄米パン		ベーコンと野菜のスープ 白身魚のラビコットソース	げんまいパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ きゅうり トマト	674	31.1	312.0
9	金	ぶちまるごはん		スーミータン 青椒肉絲 カリカリきゅうり	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぎゅうにく	にんじん たまねぎ コーン ねぎ ピーマン たけのこ しょうが きゅうり	746	24.7	294.0
12	月	麦ごはん		すまし汁 いわしのかば焼き もやしのおかかあえ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし ひらきいわし	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ しいたけ こんぶ しょうが もやし こまつな	657	21.2	355.0
13	火	食パン (きなこクリーム)		かぼちゃスープ 豆腐ハンバーグ フレンチサラダ	カットパン あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふハンバーグ	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ コーン	691	26.7	517.0
14	水	こぎつねごはん		かきたま汁 はりはり漬けあえ	こめ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま	とりにく あげ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ かつおぶし	にんじん えだまめ しょうが ねぎ たまねぎ しいたけ こんぶ はりはりづけ キャベツ きゅうり	737	29.7	366.0
15	木	米粉パン		冷やし中華 ぎょうざ ミニトマト	こめパン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぎゅうにゅう ハム たまご ひきにく	にんじん きゅうり もやし きくらげ コーン トマト	829	30.2	313.0
16	金	麦ごはん		春雨コーンスープ ナスとトマトのドライカレー ネーブル	こめ むぎ あぶら はるさめ	だいち ぶたにく むきえび ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ コーン ホールトマトのカット しいたけ チンゲンサイ ネーブル	761	26.3	332.0
19	月	ぶちまるごはん		ふるさとくまサンデー トマト 豆腐の中華煮 トマトサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ハム ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しめじ ねぎ しょうが にんにく トマト きゅうり えだまめ	751	28.6	405.0
20	火	レーズンパン		コーンシチュー グリーンサラダ セレクトゼリー	ミルクパン じゃがいも バター さとう あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ クリーム	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり パイン	781	28.7	438.0
21	水	麦ごはん		冬瓜のスープ 焼き肉	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび	とうがん しいたけ ねぎ にんじん ピーマン たまねぎ もやし にんにく しょうが りんご	811	29.6	517.0
22	木	ミルクパン		レタスと卵のスープ ししゃもフリッター ごぼうサラダ	ミルクパン でんぶん あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ししゃもフリッター	にんじん コーン たまねぎ レタス えのきたけ ごぼう きゅうり	821	27.4	443.0
23	金	麦ごはん		大豆の磯煮 梅肉あえ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく いか だいち あつあげ	にんじん ごぼう いんげん きゅうり わかめ	744	28.0	398.0
26	月	あじめぐり 「徳島県」 		いりめし わかめスープ 鶏肉のゆず風味 ナムル	こめ さとう つきこんにやく ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ	ちりめん ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく	しいたけ にんじん きゅうり けずりごぼう いんげん わかめ たまねぎ えのきたけ ねぎ ゆずかじゅう もやし	713	33.4	321.0
27	火	にんじんパン		肉みそビーフン ナッツサラダ	にんじんパン ビーフン ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ピーナッツ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	682	27.3	339.0
28	水	麦ごはん		ポークカレー わかめサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん りんご わかめ キャベツ きゅうり	800	25.4	346.0
29	木	ココアパン		ミネストローネ 夏野菜のツナカレー風味サラダ 黒糖ナッツ	ココアパン じゃがいも あぶら マカロニ くらざとう	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ツナ だいち ピーナッツ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ トマト パセリ きゅうり かぼちゃ	737	26.5	331.0
30	金	ぶちまるごはん		かぼちゃのみそ汁 さばのごま味噌に かみかみサラダ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あげ さば かたくちいわし さきいか	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん	828	31.2	309.0

※9月まで牛乳は250mlになります。また、2日は小学校のプール掃除で水を使うため簡易給食となります。
献立は都合により変更になる場合がございます。ご了承下さい。