

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《材料・天候・その他の都合により献立を変更する場合があります。》
《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき、のり、青のり、あおさ、もずく、わかめ、こんぶなど)」には、
いか・えび・かに・さば稚魚・貝などが入っている場合があります。



	月	火	水	木	金	
献立	<p>6月は食育月間です!</p> <p>よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!</p>		<p>6月2日の献立は、松元中学校3年5組の福田愛さんが「学校給食の献立を考えよう」でたてた献立です。 暑くなる夏を前に、栄養バランスを考えて彩りを良くして作り、から揚げに「にんにく」、豚汁に「しょうが」を使い食欲がわくようにしました。 また、豚汁は具だくさんに夏バテ防止になるように心がけました。</p> <p>6月23日の献立は、松元中学校3年3組の濱歩斗さんがたてた献立です。 食材を何にしようか決めて、6つの基礎食品群を満たすことを大切にしました。 また、この野菜スープは、よくお母さんが作ってくれる料理なので、参考にして作ってみました。</p>		<p>1</p> <p>④ベーコンとほうれんそうのソテー</p> <p>②テーブルロールパン ③スープパグティ (幼小1こ・中2こ)</p> <p>①牛乳</p> <p>②鶏肉、粉チーズ、スキムミルク、ゼラチン</p> <p>④ベーコン (卵・乳)</p> <p>③たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ</p> <p>④にんじん、コーン、ほうれんそう</p> <p>②テーブルロールパン (卵・乳)</p> <p>③スパゲティ、油、生クリーム</p> <p>④バター</p> <p>③ワイン、ベシャメルソース (乳・小麦・大豆)</p> <p>④しょうゆ、塩、こしょう、コンソメ</p> <p>④しょうゆ、塩、こしょう</p> <p>小: 551 kcal 中: 771 kcal 小: 26.1 g 中: 35.0 g</p>	<p>2</p> <p>④とりのからあげ</p> <p>②ごはん ③ぶたじる</p> <p>①牛乳</p> <p>③豚肉、うす揚げ、みそ</p> <p>④鶏肉</p> <p>③にんじん、だいこん、ごぼう、こんにゃく、豆もやし、しょうが、葉ねぎ</p> <p>④にんにく</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③じゃがいも、油</p> <p>④小麦粉、てんぷん、油</p> <p>③みりん</p> <p>④しょうゆ、酒、塩</p> <p>小: 669 kcal 中: 819 kcal 小: 27.4 g 中: 33.2 g</p>
おちこ	<p>むし歯を予防 肥満を予防する あごの发育を助ける 味覚の発達をうながす 栄養の吸収がよくなる</p>					
おちこ	<p>体の調子を整える</p>					
おちこ	<p>エネルギーのもとになる</p>					
調味料						
エネルギー						
タンパク質						
献立	<p>5</p> <p>④やきぎょうざ (小1こ・中2こ)</p> <p>②ごはん ③マーボーかぼちゃ</p> <p>①牛乳</p> <p>③豚肉、大豆、厚揚げ、みそ</p> <p>④豚肉、鶏肉、大豆粉</p> <p>③かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、にら、にんにく、しょうが</p> <p>④キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③ごま油、さとう、油、てんぷん</p> <p>④小麦粉、てんぷん、さとう</p> <p>③酒、しょうゆ、ケチャップ、トウバンジャン</p> <p>④しょうゆ、塩、酢</p> <p>小: 670 kcal 中: 819 kcal 小: 24.5 g 中: 29.6 g</p>	<p>6</p> <p>④ココアナッツ</p> <p>②バターパン ③うどんちゃん</p> <p>①牛乳</p> <p>③豚肉、エビ、イカ、かまぼこ</p> <p>④大豆</p> <p>③にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ、コーン、キャベツ、葉ねぎ、にんにく、しょうが</p> <p>②バターパン (卵・乳)</p> <p>③うどん、油</p> <p>④バター、くるみ、アーモンド、さとう</p> <p>③酒、しょうゆ、ソース、鶏がらスープ</p> <p>④白湯 (豚骨スープ)、こしょう</p> <p>④ココア、塩</p> <p>小: 612 kcal 中: 782 kcal 小: 30.0 g 中: 37.7 g</p>	<p>7</p> <p>④チキンチキンごぼう</p> <p>②ごはん ③くたくさんみそじる</p> <p>①牛乳</p> <p>③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ</p> <p>④鶏肉</p> <p>③にんじん、もやし、えのきたけ、葉ねぎ</p> <p>④ごぼう、えだまめ</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③じゃがいも</p> <p>④油、さとう、てんぷん</p> <p>④酒、しょうゆ、みりん</p> <p>小: 645 kcal 中: 784 kcal 小: 25.4 g 中: 30.5 g</p>	<p>8</p> <p>④シューシーフルーツ</p> <p>②ミルクパン ③じゃがいもベーコンに</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏肉、ベーコン (卵・乳)</p> <p>③たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、えだまめ</p> <p>④みかん、パイン、黄桃、ナタデココ</p> <p>ゼリー (りんご・かぼちゃ・にんじん)</p> <p>②ミルクパン (卵・乳)</p> <p>③じゃがいも</p> <p>③ワイン、しょうゆ、鶏がらスープ</p> <p>④しょうゆ、塩、こしょう</p> <p>小: 565 kcal 中: 716 kcal 小: 24.1 g 中: 30.0 g</p>	<p>9</p> <p>④いわしのみそに ⑤あおうめゼリー</p> <p>②むぎごはん ③わりほしだいこんのもの</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏肉、中揚げ、さつま揚げ (卵)</p> <p>昆布</p> <p>④いわし、みそ</p> <p>③わりほしだいこん、こんにゃく、ごぼう、にんじん、たけのこ、しいたけ、インゲン</p> <p>④しょうが</p> <p>⑤うめ</p> <p>②精白米、強化米、麦</p> <p>③じゃがいも、さとう</p> <p>④さとう、てんぷん ⑤さとう</p> <p>③みりん、酒、しょうゆ</p> <p>小: 621 kcal 中: 732 kcal 小: 27.8 g 中: 31.4 g</p>	
おちこ						
おちこ						
おちこ						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						
献立	<p>12</p> <p>④ひじきとツナのマヨいため</p> <p>②ごはん ③おやこに</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏肉、かまぼこ、中揚げ、卵</p> <p>④ひじき、ツナ (まぐろ)</p> <p>③にんじん、たまねぎ、しいたけ、キヌサヤ</p> <p>④にんじん、たまねぎ、キャベツ</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米</p> <p>③じゃがいも、油、さとう、てんぷん</p> <p>④さとう、マヨネーズ (卵不使用)、油</p> <p>③酒、みりん、しょうゆ</p> <p>④しょうゆ、塩</p> <p>小: 663 kcal 中: 804 kcal 小: 26.1 g 中: 31.4 g</p>	<p>13</p> <p>④とりにくとカシューナッツいため</p> <p>②こくとうパン ③ピリからフォー</p> <p>①牛乳</p> <p>③豚肉、大豆、焼き豚</p> <p>④鶏肉、みそ</p> <p>③にんじん、たまねぎ、もやし、きくらげ、たけのこ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく</p> <p>④しいたけ、パプリカ、えだまめ、しょうが、にんにく</p> <p>②黒糖パン (乳)</p> <p>③油、ねりごま、平ピーフン</p> <p>④カシューナッツ、ごま油、さとう、てんぷん</p> <p>③酒、トウバンジャン、鶏がらスープ</p> <p>④しょうゆ</p> <p>④酒、しょうゆ</p> <p>小: 620 kcal 中: 789 kcal 小: 32.5 g 中: 40.9 g</p>	<p>14</p> <p>④スタミナなっとう</p> <p>②むぎごはん ③いりどうふ</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏肉、ひじき、さつま揚げ (卵)、豆腐</p> <p>④豚肉、大豆、納豆</p> <p>③にんじん、たまねぎ、ごぼう、しめじ、しょうが、しいたけ、こんにゃく、キヌサヤ</p> <p>④にんじん、葉ねぎ、しょうが、にんにく</p> <p>②精白米、強化米、麦</p> <p>③油、さとう</p> <p>④ごま油、さとう</p> <p>③酒、みりん、しょうゆ</p> <p>④しょうゆ、トウバンジャン</p> <p>小: 626 kcal 中: 772 kcal 小: 29.6 g 中: 35.9 g</p>	<p>15</p> <p>④かみかみバナナいりこ ⑤黒ごまクリーム</p> <p>②コッパン ③シーフードポトフ</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏肉、エビ、イカ、あさり、ウィンナー</p> <p>レドキドニー</p> <p>④煮干し、大豆</p> <p>③にんじん、たまねぎ、キャベツ、にんにく</p> <p>④パプリカ</p> <p>④バナナ</p> <p>②コッパン (乳)</p> <p>③じゃがいも、油</p> <p>④油 ⑤ごま、さとう</p> <p>③ワイン、しょうゆ、鶏がらスープ、塩</p> <p>小: 598 kcal 中: 748 kcal 小: 31.1 g 中: 38.9 g</p>	<p>16</p> <p>④きひなのおちあけ ⑤れいとうみかん</p> <p>②むぎごはん ③まつもとなすのみそじる</p> <p>①牛乳</p> <p>③うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ</p> <p>④きひなご</p> <p>③なす、たまねぎ、もやし、にんじん</p> <p>こまつな、葉ねぎ</p> <p>④粉茶</p> <p>⑤みかん</p> <p>②精白米、強化米、麦</p> <p>④てんぷん、油</p> <p>④昆布茶</p> <p>小: 608 kcal 中: 729 kcal 小: 24.6 g 中: 29.3 g</p>	
おちこ						
おちこ						
おちこ						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						
献立	<p>19</p> <p>④おしんこいため</p> <p>②ごはん ③さつましゅんかん</p> <p>①牛乳</p> <p>③豚肉、昆布、厚揚げ</p> <p>④わかめ</p> <p>③にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ</p> <p>④だいこん、にんじん、たくあん、こまつな</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米</p> <p>③里芋、さとう</p> <p>④ごま油、さとう、ごま</p> <p>③みりん、しょうゆ</p> <p>④しょうゆ</p> <p>小: 614 kcal 中: 742 kcal 小: 21.5 g 中: 25.5 g</p>	<p>20</p> <p>④ツナマヨオムレツ</p> <p>②ミルクパン ③ミートボールのすぶたふう</p> <p>①牛乳</p> <p>③ミートボール (鶏肉・豚肉)、うす卵</p> <p>④ツナ (まぐろ)、卵</p> <p>③にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ</p> <p>④たまねぎ</p> <p>②ミルクパン (卵・乳)</p> <p>③じゃがいも、さとう、てんぷん、ごま油</p> <p>④さとう、マヨネーズ (卵)、てんぷん、油</p> <p>③しょうゆ、ケチャップ、酢、中華スープ</p> <p>④塩、こしょう、酢</p> <p>小: 591 kcal 中: 759 kcal 小: 25.8 g 中: 33.0 g</p>	<p>21</p> <p>④セルフフルーツヨーグルト</p> <p>②むぎごはん ③ポークカレー</p> <p>①牛乳</p> <p>③豚肉、スキムミルク、チーズ</p> <p>④ヨーグルト</p> <p>③にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく</p> <p>④みかん、パイン、黄桃、アロエ</p> <p>②精白米、強化米、麦</p> <p>③じゃがいも、バター</p> <p>③カレールウ (小麦・乳)、ソース</p> <p>④しょうゆ、塩、こしょう</p> <p>小: 701 kcal 中: 844 kcal 小: 25.5 g 中: 29.9 g</p>	<p>22</p> <p>④かつおカツ ⑤スライスチーズ (小・中のみ)</p> <p>②バーガーパン ③ミネストローネスープ</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏肉、ウィンナー (大豆)</p> <p>④かつお</p> <p>⑤チーズ</p> <p>③にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ</p> <p>④たまねぎ、しょうが</p> <p>②バーガーパン (乳)</p> <p>③じゃがいも、油</p> <p>④小麦粉、パン粉、さとう、油</p> <p>③コンソメ、しょうゆ、ワイン、塩、こしょう</p> <p>④しょうゆ、塩、こしょう</p> <p>小: 588 kcal 中: 749 kcal 小: 27.6 g 中: 33.9 g</p>	<p>23</p> <p>④チンジャオロース</p> <p>②ごはん ③やさいスープ</p> <p>①牛乳</p> <p>③ベーコン (卵・乳)、豆腐、卵</p> <p>かに風味かまぼこ (かには入っていません)</p> <p>④牛肉、豚肉</p> <p>③にんじん、たまねぎ、コーン、えのきたけ</p> <p>④にんじん、たけのこ、ピーマン、しょうが</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③てんぷん、ごま油</p> <p>④さとう、てんぷん、ごま油</p> <p>③鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう</p> <p>④酒、しょうゆ、オイスターソース</p> <p>小: 610 kcal 中: 741 kcal 小: 25.8 g 中: 31.1 g</p>	
おちこ						
おちこ						
おちこ						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						
献立	<p>26</p> <p>④いわしのうめに</p> <p>②むぎごはん ③かぼちゃのそぼろに</p> <p>①牛乳</p> <p>③豚肉、大豆、厚揚げ</p> <p>④いわし</p> <p>③かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、たけのこ</p> <p>④うめ、しそ</p> <p>②精白米、強化米、麦</p> <p>③さとう、油</p> <p>④さとう、てんぷん</p> <p>③酒、みりん、しょうゆ</p> <p>④しょうゆ、みりん、塩</p> <p>小: 648 kcal 中: 796 kcal 小: 26.4 g 中: 32.0 g</p>	<p>27</p> <p>④カレーふうみチキン</p> <p>②バターパン ③ABCスープ</p> <p>①牛乳</p> <p>③ベーコン (卵・乳)</p> <p>④鶏肉</p> <p>③キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ</p> <p>④にんにく、パセリ</p> <p>②バターパン (卵・乳)</p> <p>③マカロニ</p> <p>④でんぷん、さとう、油</p> <p>③しょうゆ、コンソメ、鶏がらスープ、ワイン</p> <p>④しょうゆ、酒、カレー粉</p> <p>小: 654 kcal 中: 836 kcal 小: 27.3 g 中: 34.3 g</p>	<p>28</p> <p>④あまみのけいはん (ぐ) ⑤ふわっといちご ⑥きざみり</p> <p>②ごはん ③けいはんのスープ</p> <p>①牛乳</p> <p>④鶏肉、卵</p> <p>⑤豆乳、大豆粉、寒天</p> <p>⑥のり</p> <p>③葉ねぎ、ふかねぎ、しょうが</p> <p>④しいたけ、にんじん、つば漬</p> <p>⑤いちご</p> <p>②精白米、強化米、カルシウム米</p> <p>④さとう、油</p> <p>⑤さとう、もち粉、コーンスターチ、てんぷん</p> <p>③しょうゆ、みりん、酒、鶏がらスープ、塩</p> <p>④みりん、酒、しょうゆ</p> <p>小: 605 kcal 中: 707 kcal 小: 24.9 g 中: 29.7 g</p>	<p>29</p> <p>④ホットごぼうサラダ ⑤いちごジャム</p> <p>②あつぎりしょくぱん ③しろはなまめポタージュ</p> <p>①牛乳</p> <p>③鶏肉、白いんげん豆、白花豆</p> <p>④チーズ、牛乳、スキムミルク</p> <p>③たまねぎ、にんじん、マッシュルーム</p> <p>④かひらわー、グリーンピース</p> <p>④ごぼう、にんじん、コーン、きゅうり</p> <p>②厚切り食パン (乳) ③じゃがいも、バター</p> <p>④さとう、ごま</p> <p>③マヨネーズ (卵不使用) ⑤いちごジャム</p> <p>③コンソメ、ワイン、塩、こしょう</p> <p>④ホワイトルウ (小麦・乳)</p> <p>④酢、しょうゆ、塩</p> <p>小: 606 kcal 中: 754 kcal 小: 24.0 g 中: 30.0 g</p>	<p>30</p> <p>④まつもとなすのスタミないため</p> <p>②ごはん ③こんさいごまじる</p> <p>①牛乳</p> <p>③豆腐、うす揚げ、みそ</p> <p>④豚肉、みそ</p> <p>③にんじん、たまねぎ、しめじ、ふかねぎ</p> <p>④にんじん、しいたけ、なす、たけのこ</p> <p>②精白米、強化米</p> <p>③じゃがいも、ごま</p> <p>④さとう、ごま油</p> <p>④酒、しょうゆ、トウバンジャン、こしょう</p> <p>小: 600 kcal 中: 725 kcal 小: 23.5 g 中: 28.3 g</p>	
おちこ						
おちこ						
おちこ						
調味料						
エネルギー						
タンパク質						