

# 6月献立予定表



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

令和元年 高南学校給食共同調理場  
【朝日中学校】

| 日  | 曜 | こんだて   | 赤の仲間<br>(血や骨、筋肉になる)                   | 緑の仲間<br>(体の調子を整える)  | 黄の仲間<br>(熱や力のもとになる)                           | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |  |
|--|---|--|---------------------------------------|---|---|-----------------|--------------|--|
| <b>6/3(月)~6/7(金) 歯の衛生週間かみかみメニュー</b> ☆印の料理を特によく噛んで食べましょう。 |   |  |                                       |   |   |                 |              |  |
| 3  | 月 | ☆ピピンパ<br>(麦ごはんの上に、豚肉とぜんまいの炒め物と大豆もやしのナムルを盛り付けます。)<br>トックスープ (韓国のお餅入りスープ)<br>ヨーグルト | ぶた肉<br>わかめ とうふ かまぼこ<br>牛乳 ヨーグルト       | こまつな だいずもやし<br>にんじん ぜんまい しょうが<br>ながねぎ にんじん                        | ごはん むぎ さとう<br>ごま 油<br>トック                     | 772             | 33.3         |  |
| 4  | 火 | ☆わかめごはん<br>キャベツメンチ<br>コーンサラダ<br>たまねぎのみそ汁   | とり肉 くきわかめ<br>ぶた肉 とり肉<br>あつあげ みそ<br>牛乳 | にんじん ごぼう<br>キャベツ たまねぎ<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン<br>たまねぎ にんじん えのきたけ | 米 ごま さとう 油<br>ごむぎこ パン 油<br>油<br>じゃがいも         | 786             | 25.9         |  |
| 5  | 水 | ごはん<br>がんもどきの肉みそ炒め<br>きゅうりの土佐和え<br>かきたまコンスープ<br>☆かみかみグミ (ぶどう味)                   | がんもどき ぶた肉<br>かつおぶし<br>たまご<br>牛乳       | たまねぎ にんじん<br>きゅうり<br>たまねぎ ほうれんそう<br>にんじん コーン<br>ぶどうかじゅう           | 米<br>さとう かたくりこ 油<br>じゃがいも かたくりこ<br>さとう        | 814             | 30.5         |  |
| 6  | 木 | ごはん<br>ますのコーンマヨネーズ焼き<br>☆ひじきナッツ和え<br>豚汁  | ます<br>ひじき<br>ぶた肉 とうふ みそ<br>牛乳         | コーン パセリ<br>きゅうり にんじん キャベツ<br>だいこん にんじん えのきたけ<br>ながねぎ              | 米<br>ノンエッグマヨネーズ<br>アーモンド さとう<br>じゃがいも         | 798             | 33.5         |  |
| 7  | 金 | ゆでうどん<br>和風汁<br>☆ちくわの磯辺揚げ<br>ごま和え<br>ジョア (いちご味)                                  | とり肉 油あげ<br>ちくわ 青のり<br>ジョア             | たまねぎ にんじん しめじ<br>えのきたけ ながねぎ<br>こまつな キャベツ にんじん<br>もやし<br>いちごかじゅう   | うどん<br>ごむぎこ 油<br>ごま さとう 油                     | 815             | 31.2         |  |
| 10   | 月 | ごはん<br>ますの唐揚げ<br>もやしのナムル<br>岩船 鱈の卵とじ煮  | ます<br>たまご とり肉<br>牛乳                   | しょうが にんにく<br>もやし きゅうり にんじん<br>たまねぎ にんじん ごぼう<br>こんにゃく              | 米<br>かたくりこ ごめこ 油<br>油<br>じゃがいも いわふねふ<br>さとう 油 | 837             | 36.3         |  |
| 11   | 火 | 麦ごはん<br>カレー<br>海藻サラダ<br>冷凍みかん  | ぶた肉 あさり<br>わかめ とさかのり<br>こんぶ<br>牛乳     | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン<br>みかん            | 米 むぎ<br>じゃがいも 油<br>カレールー<br>さとう 油             | 832             | 27.9         |  |
| 12   | 水 | チーズパン<br>オムレツ<br>鶏肉のトマト煮<br>パスタスープ<br>ミルクココア                                     | たまご<br>とり肉<br>ベーコン<br>牛乳              | チーズ<br>たまねぎ トマト しめじ<br>たまねぎ にんじん キャベツ<br>セロリー                     | パン<br>油 かたくりこ さとう<br>マカロニ<br>さとう              | 843             | 36.4         |  |
| 13   | 木 | ごはん、かつおぶしかけ<br>白身魚のピザ風味焼き<br>じゃがいもとアーモンドのサラダ<br>もやしのみそ汁                          | かつおぶし<br>ホキ チーズ<br>とうふ みそ<br>牛乳       | たまねぎ にんじん ピーマン<br>きゅうり キャベツ<br>もやし だいこん 長ねぎ<br>えのきたけ              | 米<br>油<br>じゃがいも アーモンド 油                       | 768             | 36.5         |  |
| 14   | 金 | 下越各種大会のため給食なし  |                                       |   |   |                 |              |  |

# 6月献立予定表



※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

令和元年 高南学校給食共同調理場  
【朝日中学校】

| 日         | 曜   | こんだて                                    | 赤の仲間<br>(血や骨、筋肉になる) | 緑の仲間<br>(体の調子を整える)          | 黄の仲間<br>(熱や力のもとになる)     | エネルギー<br>(Kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|-----------|-----|---|---------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------|--------------|
| 17        | 月   | ごはん                                     |                     |                             | 米                       | 827             | 32.6         |
|           |     | パオズ                                     | ぶた肉                 | キャベツ たまねぎ にら                | ごむぎこ 油                  |                 |              |
|           |     | 春雨サラダ                                   |                     | もやし きゅうり にんじん<br>コーン        | はるさめ 油 さとう ごま           |                 |              |
|           |     | マーボー豆腐                                  | とうふ ぶた肉 みそ          | なごねぎ にんじん だけのこ<br>ほししいたけ    | かたくりこ さとう 油             |                 |              |
|           |     | 牛乳                                      | 牛乳                  |                             |                         |                 |              |
| 18        | 火   | ごはん                                     |                     |                             | 米                       | 769             | 33.9         |
|           |     | さばのピリ辛焼き                                | さば                  | にんにく                        | 油                       |                 |              |
|           |     | ひじきの炒め煮                                 | ぶた肉 ひじき             | にんじん ごぼう こんにゃく<br>さやいんげん    | 油 さとう                   |                 |              |
|           |     | 野菜のみそ汁                                  | とうふ みそ              | こまつな なごねぎ えのきだけ             | じゃがいも                   |                 |              |
|           |     | 牛乳、ミルクプリン                               | 牛乳                  | にゅうせいひん                     | さとう                     |                 |              |
| 19        | 水   | ごはん                                     |                     |                             | 米                       | 809             | 27.8         |
|           |     | 鰹フリッター                                  | あじ おきあみ あおさ         |                             | ごむぎこ 油                  |                 |              |
|           |     | フロッコリーとコーンの炒め物                          |                     | フロッコリー キャベツ コーン             | 油                       |                 |              |
|           |     | トマト肉じゃが                                 | ぶた肉                 | トマト にんじん たまねぎ               | じゃがいも                   |                 |              |
|           |     | 牛乳                                      | 牛乳                  |                             |                         |                 |              |
| 20        | 木   | ごはん、ツナそぼろ                               | ツナ                  | にんじん えだまめ                   | 米 さとう                   | 819             | 30.9         |
|           |     | たまご焼き                                   | たまご                 |                             | さとう 油                   |                 |              |
|           |     | ビーフソテー                                  | ぶた肉                 | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>ピーマン       | ビーフ 油                   |                 |              |
|           |     | わかめのみそ汁                                 | とうふ わかめ みそ          | たまねぎ                        | じゃがいも                   |                 |              |
|           |     | 牛乳                                      | 牛乳                  |                             |                         |                 |              |
| 21        | 金   | 大麦めん                                    |                     |                             | おおむぎめん                  | 877             | 32.1         |
|           |     | カレー南蛮汁                                  | とり肉 あつあげ            | たまねぎ にんじん しめじ               | カレールー かたくりこ             |                 |              |
|           |     | ポテトコロッケ                                 | ぶた肉                 | たまねぎ                        | じゃがいも ごむぎこ<br>パンこ さとう 油 |                 |              |
|           |     | 浅漬け                                     | こんぶ                 | キャベツ きゅうり にんじん              | ごま                      |                 |              |
|           |     | 牛乳                                      | 牛乳                  | りんご                         | さとう                     |                 |              |
| 24        | 月   | ハヤシライス (爰ごはん)                           | ぶた肉<br>しろいんげんまめ     | たまねぎ にんじん トマト<br>にんにく しょうが  | 米 むぎ じゃがいも<br>ごむぎこ 油    | 832             | 25.6         |
|           |     | ごまドレッシングサラダ                             |                     | キャベツ にんじん きゅうり<br>コーン       | ごま さとう                  |                 |              |
|           |     | 牛乳、マスカットゼリー                             | 牛乳                  | マスカットかじゅう                   | さとう                     |                 |              |
|           |     | チンジャオロース丼 (ごはんの上に、<br>チンジャオロースを盛り付けます。) | ぶた肉                 | たまねぎ にんじん ピーマン<br>だけのこ      | 米 かたくりこ さとう<br>油 ごま     |                 |              |
|           |     | マカロニサラダ                                 |                     | きゅうり キャベツ にんじん<br>コーン       | マカロニ 油                  |                 |              |
| トマト入り鍋スープ | たまご | トマト たまねぎ ほうれんそう                         | かたくりこ               |                             |                         |                 |              |
| 26        | 水   | こめあみ 米粉揚げパン (ココア味)                      |                     |                             | こめこパン 油 さとう             | 877             | 33.1         |
|           |     | ウインナー                                   | ウインナー               |                             |                         |                 |              |
|           |     | 野菜サラダ                                   |                     | フロッコリー きゅうり<br>にんじん コーン     | 油                       |                 |              |
|           |     | ワンタンスープ                                 | ベーコン                | たまねぎ はくさい にんじん              | ワンタンのかわ                 |                 |              |
|           |     | 牛乳                                      | 牛乳                  |                             |                         |                 |              |
| 27        | 木   | ごはん                                     |                     |                             | 米                       | 807             | 30.4         |
|           |     | チキンタレカツ                                 | とり肉                 |                             | ごむぎこ パンこ 油<br>さとう       |                 |              |
|           |     | こんにゃくサラダ                                | わかめ                 | キャベツ きゅうり にんじん<br>こんにゃく コーン | 油                       |                 |              |
|           |     | けんちん汁                                   | とうふ                 | だいこん にんじん なごねぎ<br>えのきだけ     | じゃがいも 油                 |                 |              |
|           |     | 牛乳、アップルシャーベット                           | 牛乳                  | りんご                         | さとう                     |                 |              |
| 28        | 金   | 下越各種大会のため給食なし                           |                     |                             |                         |                 |              |

