

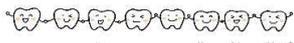
6月献立予定表



令和6年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

6月4日から10日は
歯と口の健康週間



おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

今月の給食は、かみごたえのある食材や歯を丈夫にする「カルシウム」を多く含む食材をたくさん使用します。



口の中に詰め込まないで

口の中に食べ物をたくさん詰め込むのは、マナー違反になります。また、口いっぱいにはおぼらずに、一口の量を少なくすると、しっかりかむことができます。



毎年6月は
食育月間

毎月19日は
食育の日



※ 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。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
3	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	802
		あじの南蛮漬け	あじ	たまねぎ しょうが	米粉 油 砂糖 ごま油	37.4
		豚肉と筍のオイスターソース炒め	豚肉	たけのこ しめじ チンゲンサイ	油	24.7
		中華スープ	豆腐	にんじん だいこん もやし ねぎ しいたけ		2.4
4	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	858
		カミカミつくね	とりひき肉	たまねぎ ごぼう コーン	砂糖	40.4
		さきいかサラダ	大豆 さきいか	キャベツ きゅうり	アーモンド 砂糖 油	28.3
		もやしのみそ汁	厚揚げ わかめ	だいこん もやし		2.6
5	水	エビ入りガーリックライス 牛乳	えび ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ パセリ	米 バター	853
		スペイン風オムレツ	卵 とり肉	ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも	30.3
		スパゲッティサラダ	ツナ	キャベツ にんじん コーン	スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	28.0
		コンソメスープ 冷凍パイ		にんじん だいこん こまつな パセリ パイ	じゃがいも	2.6
6	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	800
		揚げ出し豆腐の肉みそがけ	豆腐 ひき肉		油 砂糖	32.6
		梅おかか和え	かつお節	うめ キャベツ もやし こまつな		26.9
		けんちん汁	豚肉 豆腐	だいこん にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく ごぼう	油	2.2
7	金	下越地区総体（1日目）				
10	月	バターチキンカレーライス	とり肉 ヨーグルト 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ トマト りんご	米 油 じゃがいも バター	883
		牛乳	牛乳			27.0
		クリーミーナッツサラダ		キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	アーモンド コーンドレッシング	27.0
		あじさいヨーグルト	ヨーグルト	黄桃 りんご パイン ブルーベリー	ゼリー 砂糖	2.3
11	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	772
		酢豚	豚肉	にんじん ピーマン たまねぎ	じゃがいも 油 砂糖	30.6
		中華きゅうり	くらげ	きゅうり もやし	ごま油	23.9
		あさりときくらげの卵スープ	あさり 豆腐 卵	たけのこ えのきたけ きくらげ ねぎ		2.0
12	水	セルフホットドック(ソーセージ・ケチャップ)	ソーセージ		パン	805
		牛乳	牛乳			33.0
		ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー もやし コーン	油	36.8
		ミネストローネ	ベーコン 大豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん セロリー しめじ キャベツ いんげん トマト パセリ	オリーブオイル マカロニ じゃがいも	2.6
13	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	855
		さばのカレー焼き	さば			37.3
		にんじんサラダ	チーズ	にんじん パセリ	アーモンド 油 砂糖	33.8
		もずくのみそ汁	もずく 豆腐	えのきたけ こまつな たまねぎ	じゃがいも	2.5
14	金	梅しょうがごはん 牛乳	牛乳	うめ しょうが	米	793
		厚焼きたまご	卵			28.6
		たくあん和え		きゅうり キャベツ たくあん	ごま	21.5
		カムカム豚汁	豚肉 豆腐 茎わかめ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	油	2.6

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
17	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	660
		カルシウム納豆	納豆 チーズ かつお節	にんじん たくあん 野沢菜	ごま	27.5
		五目きんぴら	さつまあげ	ごぼう たけのこ いんげん	油 ごま 砂糖	19.4
		塩肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース	油 バター 砂糖 じゃがいも	2.1
18	火	カレーそばろ丼 牛乳	ひき肉 牛乳	にんじん たまねぎ セロリー ピーマン	米 油 砂糖	603
		小松菜の昆布和え	こんぶ	こまつな キャベツ きゅうり		25.1
		わかめスープ	わかめ 豆腐	たけのこ えのきたけ ねぎ	ごま ごま油	20.9
		さくらんぼ		さくらんぼ		1.9
19	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	655
		阿賀北ポークの香味焼き	阿賀北ポーク	ねぎ しょうが にんにく	ごま	29.7
		ひじきと大豆のサラダ	ひじき 大豆	にんじん キャベツ	アーモンド 油	26.0
		なめこ汁	豆腐 とり肉	だいこん なめこ こまつな	油	1.9
20	木	ごはん おかかふりかけ 牛乳	かつお節 のり 牛乳		米	642
		いかの米粉揚げ	いか 青のり		米粉 油	26.6
		ポテトサラダ	ツナ	にんじん きゅうり レモン	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	20.4
		なすのみそ汁	油揚げ	なす だいこん えのきたけ		2.1
21	金	うどん 卵とじ汁	とり肉 かまぼこ 油揚げ 卵	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	うどん 油 砂糖	688
		ジョア (プレーン)	ジョア			28.0
		ウイナーチーズ春巻き	ウイナー チーズ		春巻きの皮 油	19.8
		切干大根のナムル		切干大根 もやし コーン にんじん きゅうり	砂糖 ごま油 ごま ごま油	2.3
24	月	ビビンバ (肉炒め・ナムル)	豚肉	たけのこ キムチ もやし にんじん ほうれんそう	米 油 砂糖 ごま ごま油	633
		牛乳	牛乳			25.0
		トックスープ	とり肉	だいこん にんじん しいたけ ねぎ にら	トック 油	17.5
		いちごの豆乳パンナコッタ	豆乳	いちご	砂糖	2.2
25	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	623
		ますのガーリック揚げ	ます	にんにく しょうが	油	29.7
		大豆の磯煮	大豆 ひじき さつまあげ	にんじん	油 砂糖	20.4
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ	だいこん しめじ たまねぎ こまつな		2.2
26	水	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳	牛乳		米粉パン ジャム	650
		かぼちゃのマヨチーズ焼き	ベーコン チーズ	たまねぎ かぼちゃ パセリ	油 ノンエッグマヨネーズ	25.2
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	油 砂糖	27.3
		魚介のコンソメスープ	あさり えび	にんじん たまねぎ セロリー パセリ いんげん	オリーブオイル じゃがいも	2.2
27	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	599
		車麩の揚げ煮			ふ 油 砂糖	20.6
		しらたきのツルツル炒め	ベーコン	こんにゃく もやし コーン こまつな	ごま油 砂糖	17.0
		いわしのつみれ汁	いわし 豆腐	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		2.3
28	金	カムカムわかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		米	623
		卵焼き	卵 牛乳 チーズ	にんじん コーン グリンピース	砂糖	26.1
		厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ	キャベツ にんじん ピーマン	油 砂糖	21.2
		山菜汁	とり肉	だいこん さんさい えのきたけ ねぎ	油	2.3

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
17	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	858
		カルシウム納豆	納豆 チーズ かつお節	にんじん たくあん 野沢菜	ごま	35.8
		五目きんぴら	さつまあげ	ごぼう たけのこ いんげん	油 ごま 砂糖	25.2
		塩肉じゃが	豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース	油 バター 砂糖 じゃがいも	2.5
18	火	カレーそばろ丼 牛乳	ひき肉 牛乳	にんじん たまねぎ セロリー ピーマン	米 油 砂糖	784
		小松菜の昆布和え	こんぶ	こまつな キャベツ きゅうり		32.6
		わかめスープ	わかめ 豆腐	たけのこ えのきたけ ねぎ	ごま ごま油	27.2
		さくらんぼ		さくらんぼ		2.3
19	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	852
		阿賀北ポークの香味焼き	阿賀北ポーク	ねぎ しょうが にんにく	ごま	38.6
		ひじきと大豆のサラダ	ひじき 大豆	にんじん キャベツ	アーモンド 油	33.8
		なめこ汁	豆腐 とり肉	だいこん なめこ こまつな	油	2.3
20	木	ごはん おかかぶりかけ 牛乳	かつお節 のり 牛乳		米	835
		いかの米粉揚げ	いか 青のり		米粉 油	34.6
		ポテトサラダ	ツナ	にんじん きゅうり レモン	じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	26.5
		なすのみそ汁	油揚げ	なす だいこん えのきたけ		2.5
21	金	 下越地区総体（2日目） 				
24	月	ビビンバ (肉炒め・ナムル)	豚肉	たけのこ キムチ もやし にんじん ほうれんそう	米 油 砂糖 ごま ごま油	823
		牛乳	牛乳			32.5
		トックスープ	とり肉	だいこん にんじん しいたけ ねぎ にら	トック 油	22.8
		いちごの豆乳パンナコッタ	豆乳	いちご	砂糖	2.6
25	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	810
		ますのガーリック揚げ	ます	にんにく しょうが	油	38.6
		大豆の磯煮	大豆 ひじき さつまあげ	にんじん	油 砂糖	26.5
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ	だいこん しめじ たまねぎ こまつな		2.6
26	水	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳	牛乳		米粉パン ジャム	845
		かぼちゃのマヨチーズ焼き	ベーコン チーズ	たまねぎ かぼちゃ パセリ	油 ノンエッグマヨネーズ	32.8
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー	油 砂糖	35.5
		魚介のコンソメスープ	あさり えび	にんじん たまねぎ セロリー パセリ いんげん	オリーブオイル じゃがいも	2.6
27	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	801
		車麩の揚げ煮			ふ 油 砂糖	26.8
		しらたきのツルツル炒め	ベーコン	こんにゃく もやし コーン こまつな	ごま油 砂糖	22.1
		いわしのつみれ汁	いわし 豆腐	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		2.8
28	金	カムカムわかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		米	810
		卵焼き	卵 牛乳 チーズ	にんじん コーン グリンピース	砂糖	33.9
		厚揚げと豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ	キャベツ にんじん ピーマン	油 砂糖	27.6
		山菜汁	とり肉	だいこん さんさい えのきたけ ねぎ	油	2.8

6月給食カレンダー



月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>豚肉と筍の オイスターソース炒め</p> <p>あじの南蛮漬け</p> <p>ごはん 中華スープ</p>	<p>4</p> <p>さきいかサラダ</p> <p>カミカミつくね</p> <p>ごはん もやしのみそ汁</p>	<p>5</p> <p>スパゲッティサラダ</p> <p>スペイン風オムレツ</p> <p>冷菓 バイン</p> <p>エビ入り ガーリックライス</p> <p>コンソメ スープ</p>	<p>6</p> <p>梅おかか和え</p> <p>揚げ出し豆腐の 肉みそがけ</p> <p>ごはん けんちん汁</p>	<p>7</p> <p>下越地区総体(1日目)</p>
<p>10</p> <p>あじさい ヨーグルト</p> <p>バターチキン カレーライス</p> <p>クリーミー オッツサラダ</p>	<p>11</p> <p>中華きゅうり</p> <p>酢豚</p> <p>ごはん あさりときくらげの 卵スープ</p>	<p>12</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>ソーセージ</p> <p>ケチャップ</p> <p>セルフ ホットドック</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>13</p> <p>にんじんサラダ</p> <p>さばのカレー焼き</p> <p>ごはん もすくのみそ汁</p>	<p>14</p> <p>たくあん和え</p> <p>厚焼きたまご</p> <p>うめ梅しょうが ごはん</p> <p>カムカム とん汁 豚汁</p>
<p>17</p> <p>五目きんぴら</p> <p>カルシウム納豆</p> <p>ごはん 塩肉じゃが</p>	<p>18</p> <p>さくらんぼ</p> <p>小松菜の昆布和え</p> <p>カレー そぼろ丼</p> <p>わかめ スープ</p>	<p>19</p> <p>ひじきと大豆のサラダ</p> <p>阿賀北ポークの香味焼き</p> <p>ごはん なめこ汁</p>	<p>20</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>いかの米粉揚げ</p> <p>おかか ふりかけ</p> <p>ごはん なすのみそ汁</p>	<p>21</p> <p>下越地区総体(2日目)</p>
<p>24</p> <p>いちごの 豆乳バナナコッタ</p> <p>ピピンバ (豚肉の炒め物)</p> <p>トック スープ</p>	<p>25</p> <p>大豆の磯煮</p> <p>ますのガーリック揚げ</p> <p>ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>26</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>かぼちゃの マヨチーズ焼き</p> <p>ブルーベリー ジャム</p> <p>魚介の コンソメスープ</p> <p>米粉パン</p>	<p>27</p> <p>しらたきのツルツル炒め</p> <p>車麩の揚げ煮</p> <p>ごはん いわしの つみれ汁</p>	<p>28</p> <p>厚揚げと豚肉のみそ炒め</p> <p>卵焼き</p> <p>カムカム わかめごはん</p> <p>さんさい汁 山菜汁</p>