令和5年

6月 学校給食予定献立表

みどり市立
笠懸南中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品小魚・海そ	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
1	木	ごはん	牛乳	甘酢肉団子3個 しらたきのチャプチェ トックスープ	甘酢肉団子 豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ・ニラ	玉葱　干し椎茸	ごはん　しらたき 三温糖 トック	油　ゴマ油 いりごま	793	31.0	21.1	326
2	金	黒パン	牛乳	チキンのトマト煮 プチプチサラダ 元気ヨーグルト	鶏肉	牛乳 プチマリン ヨーグルト	にんじん トマト缶 パセリ	玉葱　しめじ　にんにく 唐辛子　キャベツ　きゅうり コーン	黒パン 三温糖	油	719	34.5	22.3	445
5	月	ごはん	牛乳	豚肉とごぼうのゴマ炒め キムチ和え 豆腐のとろみスープ	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	玉葱　ねぎ　ごぼう しょうが　キャベツ　きゅうり 白菜　干し椎茸	ごはん 三温糖 じゃが芋　片栗粉	油　ゴマ油 いりごま	704	29.5	19.1	342
6	火	ごはん	牛乳	かみかみかき揚げ　天丼のたれ ごま酢あえ 田舎汁	かみかみかき揚げ 生揚げ 味噌	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ　きゅうり 大根　ごぼう　ねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋　こんにゃく	油 すりごま	854	25.9	29.7	412
7	水	ナン	牛乳	キーマカレー こんにゃくサラダ キャンデーチーズ3個	豚肉 大豆 チキンフレーク	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	玉葱　おろしりんご にんにく　生姜 きゅうり　キャベツ　コーン	ナン じゃが芋　三温糖 こんにゃく	油 カレールウ ゴマ油	837	33.8	39.2	389
8	木	ごはん	牛乳	さんまのおかか煮 ひじき煮物 豚汁	さんまのおかか煮 鶏肉　大豆　さつま揚げ 豚肉　豆腐　味噌	牛乳 ひじき	にんじん	干し椎茸　大根 ごぼう　ねぎ	ごはん　三温糖 じゃが芋 こんにゃく	油	797	34.6	25.6	387
9	金	ミルクパン	牛乳	きのこと鶏肉のトマトスパゲッテイ じゃこサラダ ぐんまのうめゼリー	鶏肉 ちりめん	牛乳	にんじん ピーマン ほうれん草	マッシュルーム　玉葱 しめじ　大根　キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲッティ うめゼリー	油 デミグラスソース いりごま	730	29.7	21.0	353
12	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ナムル レモンゼリー	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ニラ	ねぎ　唐辛子 もやし　きゅうり	ごはん 三温糖 レモンゼリー	油 ゴマ油 ナムルドレッシング	724	30.0	24.6	383
13	火	こぎつねごはん	牛乳	厚焼き玉子【代：和風肉団子2個】 野菜たっぷりみそ汁 オレンジ　１／４切れ	鶏肉　油揚げ 厚焼き玉子 豆腐　味噌	牛乳	にんじん 小松菜	干し椎茸　枝豆 玉葱　大根 ねぎ	ごはん 三温糖 オレンジ	油	723	31.6	22.2	350
14	水	ココアパン	牛乳	揚げ餃子３個 ツナとわかめのサラダ 塩ラーメン	餃子 豚肉　なると ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	もやし　キャベツ　ねぎ しょうが　きゅうり	ココアパン 中華麺 三温糖	油 ゴマ油 いりごま	690	29.9	28.2	322
15	木	ごはん	牛乳	ハヤシルウ ヨーグルト和え アーモンド小魚	豚肉	牛乳 プレーンヨーグルト アーモンド小魚	にんじん	玉葱　グリンピース パイン缶　もも缶	ごはん じゃが芋 ナタデココ	油 ハヤシルウ 生クリーム	779	26.0	22.6	398
16	金	背割りコッペパン	牛乳	ジャーマンポテト 肉団子のトマトスープ 型抜きレアチーズ	ベーコン 肉団子	牛乳 型抜きレアチーズ	にんじん パセリ トマト缶	玉葱　キャベツ　しめじ しょうが	コッペパン じゃが芋 三温糖	油 バター	726	27.1	27.8	328
19	月	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 金平 じゃが芋と玉葱のみそ汁	いわしの梅煮 さつま揚げ 豆腐　味噌	牛乳	にんじん	ごぼう　玉葱 大根	ごはん　三温糖 こんにゃく じゃが芋	油 ゴマ油 いりごま	781	30.0	20.8	509
20	火	ごはん	牛乳	ソースキャベツメンチカツ 即席漬け チゲ汁	キャベツメンチカツ 豚肉 豆腐　味噌	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり 生姜　大根　ねぎ えのき　キムチ　ニンニク	ごはん トック	油 ゴマ油	835	26.5	24.3	313
21	水	パーカーハウス	牛乳	ハンバーグ 野菜サラダ 南瓜のポタージュ	ハンバーグ チキンフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー 南瓜　パセリ	玉葱　しめじ キャベツ　きゅうり	パーカーハウス 三温糖	油　ドレッシング ベシャメルソース 生クリーム	871	35.7	32.8	631
22	木	ごはん	牛乳	しゅうまい２個 韓国風焼き肉 わかめスープ	しゅうまい 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉葱　レモン汁 ニンニク　ねぎ 干し椎茸	ごはん 三温糖	油 ゴマ油 いりごま	749	33.9	20.6	298
23	金	食パン	牛乳	ツナサンドの具　ノンエッグマヨネーズ スライスチーズ コンソメスープ	ツナ ベーコン	牛乳 スライスチーズ	にんじん 小松菜	きゅうり　玉葱 キャベツ	食パン じゃが芋	ノンエッグマヨ 油	799	32.9	40.6	391
26	月	ごはん	牛乳	サバの味噌煮 ほうれん草のさっぱり和え せんべい汁	サバの味噌煮 ツナ 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん チンゲン菜	キャベツ　大根 しめじ　ねぎ	ごはん こんにゃく かやきせんべい	いりごま	850	34.4	29.0	324
27	火	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 小松菜サラダ メロン１／16切れ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱　おろしりんご キャベツ　きゅうり レモン汁　メロン	麦ごはん じゃが芋 三温糖	油 カレールウ	842	27.4	22.8	305
28	水	横切り丸パン	牛乳	ハムカツ　ソース 野菜ソテー たまごスープ	ハムカツ ベーコン 卵	牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん	キャベツ　コーン 玉葱	丸パン	油	738	30.2	27.7	373
29	木	ワカメごはん	牛乳 300cc	肉じゃが煮 ごぼうサラダ 豆乳プリン	豚肉	牛乳 わかめごはんの素	にんじん	玉葱　枝豆 ごぼうサラダ　キャベツ きゅうり　コーン	ごはん じゃが芋　しらたき 三温糖　豆乳プリン	油	901	31.0	27.0	407
30	金	背割りこめっこパン	牛乳	焼きそば ポークウィンナー　ケチャップ 白玉フルーツポンチ	豚肉 ポークウィンナー	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ　玉葱 もやし　パイン缶 もも缶　オレンジジュース	こめっこパン 焼きそば麺 カラフルボール	油	901	33.3	33.9	309
										月平均	788	30.9	26.5	377

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。
＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

「歯と口の健康週間　6月4日～6月10日」

6月4日は　むし歯予防デー！！

６月４日から１０日までは、「歯と口の健康週間」です。一度失ってしまうと、元には戻らない大切な歯。かけがえのない歯を守るためにも、歯の健康に気をつけましょう。