

6月予定献立表

平成22年

白岡町(中学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をとのえるもの		
1	火	はちみつパン	牛乳	カレードリア 三色スープ 冷菜みかん	パン ご飯 油 バター カレールウ 小麦粉 でん粉	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン 卵	にんじん とうもろこし レタス とまと たまねぎ みかん	876	28.2
【カレードリア】は、「献立の募集 めざせ！給食チャンピオンメニュー」の「白岡東小学校」募集献立より取り入れました。									
2	水	ワカメ入り 豆ご飯	牛乳	サゲのみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁	ご飯 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 サゲ 油揚げ ワカメ	グリーンピース とうもろこし たまねぎ 切り干し大根 にんじん こんにゃく 干しいだけ キャベツ	765	30.4
3	木	長崎うどん	牛乳	焼きギョウザ ㊟ ごぼうサラダ バナナ	チャーメン 油 ギョウザの皮 ドレッシング	牛乳 ぶた肉 えび イカ かまぼこ うずらの卵	にんじん たまねぎ もやし にんにく キャベツ チンゲンツァイ ほうれんそう ごぼう とうもろこし きゅうり バナナ	687	28.1
4	金	たこ飯	牛乳	カレイの竜田おろしあんかけ 豚汁 アップルシャーベット	ご飯 でん粉 油 じゃがいも	牛乳 たこ 油揚げ カレイ ぶた肉	たけのこ だいこん たまねぎ さやえんどう アップルシャーベット	760	34.8
7	月	ナン	ショア (プレーン)	キーマカレー 枝豆コロッケ フロッキーサラダ	ナン 油 カレールウ じゃがいも 小麦粉 パン粉 ドレッシング	ショア ぶた肉 大豆	しょうが にんにく たまねぎ とまと にんじん とうもろこし えだまめ フロッキー カリフラワー キャベツ	825	33.9
8	火	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 巻巻き ナムル	ご飯 油 砂糖 でん粉 巻巻きの皮 春雨	牛乳 ぶた肉 豆腐	しょうが にんにく たまねぎ 長ねぎ もやし にんじん こまつな たけのこ 干しいだけ	810	28.5
9	水	マーブル 食パン	牛乳	シーフードグラタン トマトスープ フルーツポンチ	パン 油 砂糖 マカロニ 小麦粉 バター じゃがいも	牛乳 ベーコン イカ エビ ほたて チーズ	たまねぎ フロッキー にんにく キャベツ にんにく とまと みかん パイナップル もも こんにゃくダイス	795	27.5
10	木	ご飯	牛乳	とり肉のから揚げ ㊟ たけのこのきんぴら みそ汁	ご飯 油 でん粉 砂糖 ゴマ	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 もずく	しょうが たけのこ にんじん 糸こんにゃく こまつな たまねぎ	790	32.1
11	金	鶏南蛮うどん	牛乳	ちくわの香味揚げ ㊟ 鶏唐サラダ	うどん 油 小麦粉 ドレッシング	牛乳 とり肉 焼きちくわ 卵 海苔	にんじん 長ねぎ こまつな だいこん 水菜 きゅうり キャベツ	792	33.8
14	月	ご飯 のりふりかけ	牛乳	アジチーフライ ポテトとベーコンの炒め物 みそ汁	ご飯 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 アジ チーズ ベーコン 豆腐	たまねぎ パプリカ なめこ だいこん こまつな 長ねぎ	781	28.0
15	火	ココア揚げパン	牛乳	ミートボール和風あん ㊟ 春雨スープ そら豆	パン 油 砂糖 春雨 ゴマ	牛乳 ウィンナー とり肉 なると	にんじん キャベツ 長ねぎ 干しいだけ そら豆	818	32.2
16	水	ご飯	牛乳	鶏肉の梅焼き じゃがいものきんぴら みそけんちん汁	ご飯 油 砂糖 こま じゃがいも	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ	しょうが にんじん さやえんどう ごぼう 長ねぎ だいこん こんにゃく 干しいだけ チンゲンツァイ	623	24.6
17	木	たらこスパゲティ	牛乳	カラフル豆のサラダ ほうれんそうのキッシュ ミニクワッサン	スパゲティ 油 マヨネーズ ドレッシング ミニクワッサン クリーム タルトレットカップ	牛乳 たらこ エビ イカ ほたて ベーコン 粉チーズ 海苔 卵	たまねぎ にんにく えだまめ とうもろこし ひよこまめ キャベツ パプリカ きゅうり ほうれんそう	748	28.3
18	金	ご飯	牛乳	イカフライ じゃがいものそぼろ煮 中華きゅうり	ご飯 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 イカ ぶた肉	にんじん たまねぎ きゅうり しょうが	824	28.8
21	月	子どもパン	コーヒ 牛乳	フィッシュポーション インゲンのソテー ワンタンスープ	ご飯 小麦粉 でん粉 タルタルソース バター ワンタンの皮	牛乳 タラ とり肉	れんこん にんじん 長ねぎ 干しいだけ だいこん こまつな さやいんげん	760	32.3
22	火	豚キムチ丼	牛乳	しゅうまい ㊟ 韓国風ワカメスープ	ご飯 油 こま しゅうまいの皮	牛乳 ぶた肉 あさり	たまねぎ にんじん いら キャベツ はくさいキムチ だいこん こまつな	776	29.7
23	水	スクールメロン	牛乳	ヒレカツ 粉ふきいも 野菜スープ	パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 ぶた肉 ベーコン	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう 干しいだけ	778	29.4
24	木	手巻き寿司 (焼き海苔)	牛乳	イカスティック ㊟ 卵スティック ㊟ ツナマヨネーズ たけのこのすまし汁	ご飯 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ	牛乳 イカ 卵 ツナ 海苔 とり肉	たけのこ にんじん 長ねぎ ほうれんそう 干しいだけ	776	32.4
25	金	タンメン	牛乳	ウィンナーのお茶の葉揚げ ㊟ 杏仁フルーツ	中華麺 油 砂糖 プレミックス粉	牛乳 ぶた肉 うずらの卵 なると ウィンナー	キャベツ もやし にんじん にんにく さやえんどう 糸 みかん パイナップル もも かんてん	897	35.9
28	月	ツナピラフ	牛乳	チーズハンバーグ 千切り野菜スープ	ご飯 バター	牛乳 ツナ とり肉 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ 水菜 セロリー	774	31.4
29	火	バターロール	牛乳	鶏肉のコーンフ레이크焼き 野菜ソテー レタスとトマトのスープ	パン 油 でん粉 パン粉 コーンフ레이크 マヨネーズ	牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン ハム	キャベツ にんじん もやし とうもろこし レタス とまと たまねぎ	706	31.6
30	金	ポーワカレー	牛乳	フランクフルト献立焼き キャベツサラダ	煮ご飯 油 じゃがいも カレールウ ドレッシング	牛乳 ぶた肉 フランクフルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ パプリカ とうもろこし きゅうり	876	28.2
							基準栄養量	850	28.0
							平均栄養量	784	30.6

㊟ はしは、毎日持ってきましょう。

㊟ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

㊟ 毎月19日は「食育の日」です。

☆ 6月は【食育月間】です。



生涯にわたって生き生きと暮らすことができるように、様々な経験を通じて「食に関する知識」と「食を選択する力」を習得しましょう。
「バランスの取れた食事」「望ましい生活リズム」「食を大切に作る気持ち」「食の安全」など、家庭や友だちと話し合ってみましょう。