



# 6月分給食献立予定表



岩舟町立岩舟中学校

日 曜	主 食	牛乳	お か す	1群	2群	3群	4群	5群	6群	栄養価		献 立 メ モ		
				蛋白質	無機質	ビ タミンA	ビ タミンC	炭水化物	脂肪	100g中 蛋白質	100g中 脂肪			
1	火	米粉パン	生揚げのチーズ焼き ブロッコリーサラダ カレーうどん	鶏肉 なると巻 生揚げ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコ リー	たまねぎ ねぎ	パン うどん			808kcal 38.8g	33.9%	ブロッコリーは野菜の中でも特にビタミンCが豊富で、ガン予防効果もあります。	
2	水	ご飯	豚しゃぶのごまあえ みそかきたま汁 冷や奴 オレンジ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	キャベツ もやし きゅうり オレンジ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま		793kcal 35.7g	24.9%	オレンジは主に2つの種類があります。ネーブルとバレンシアです。良い香りが特徴です。	
3	木	アーモンドトースト	ポークビーンズ フルーツヨーグルト	【2-1 リクエスト献立】 「食べたらわかる、おいしくてヘルシーメニュー」								801kcal 31.5g	29.4%	大好きなアーモンドトーストを中心に、油を減らし、大豆や野菜、芋、フルーツをとり入れました。
4	金	ご飯	あじのフリッター かみかみサラダ 豚汁	あじ 豚肉 大豆 味噌 豆腐	牛乳 ごうなご	にんじん	大根 ごぼう ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも 砂糖	油		856cal 31.1g	28.3%	虫歯予防デーです。8020運動を知っていますか？80歳まで自分の歯を20本残すの意味。	
7	月	ご飯	マーボー豆腐 にらまんじゅう ナムル	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ごまつな にら	たまねぎ だいずもやし もやし にら	ごはん でんぶ	油 小麦粉		819kcal 34.0g	23.2%	マーボーとはあばた面のおばあさんの意味。ナムルは韓国のゆで野菜の和え物のことです。	
8	火	ごまパン	ほたてのフライ キャベツのサラダ ワントンスープ	あじ 豚肉	牛乳	にんじん トマト にら パセリ	たまねぎ キャベツ レモン もやし	パン 砂糖 小麦粉	油 ごま		769kcal 34.6g	30.4%	ほたては子どもの味覚の発達を助けます。味を感じる細胞を作っている亜鉛が多いからです。	
9	水	麦ご飯	ポークカレー 福神漬 シーフードサラダ 小玉すいか	とり肉 いか え び 豆腐	牛乳 脱脂粉乳 わかめ	トマト にんじん	キャベツ た まねぎきゅう り すいか	ごはん じゃがいも	油		797kcal 34.4g	26.8%	西瓜と書いてスイカと呼びます。カリウムが多く体を冷やす作用があります。	
10	木	ミルクパン	モロフライ アスパラのサラダ ミネストローネ	モロ 卵 ベーコン	牛乳	にんじん アスパラ トマト	たまねぎ キャベツ かんぴょう セロリー	パン こむぎこ 砂糖 じゃがいも	油 マヨ ネーズ ごま		759kcal 36.5g	25.7%	アスパラガスはアスパラギン酸という疲れをとってくれる成分が入っています。	
11	金	ご飯	厚焼き卵 のりあえ じゃがいものそぼろ煮 ふりかけ キウイフルーツ	卵 豚肉 レバー	牛乳 のり	にんじん ほうれん 草	グリーンピース もやし キャベツ キウイフルーツ	ごはん じゃがいも			791kcal 26.0g	18.3%	のりはビタミンAの動きのあるカロテンが多く、ガンや生活習慣病の予防になります。毎日食べたい食品です。	
14	月	牛丼	【県民の日】 かんぴょうサラダ ゆばのすまし汁 ゼリー	牛肉 豆腐 ゆば ツナ	牛乳 のり	にんじん ほうれん 草	たまねぎ かんぴょう ごぼう きゅうり	ごはん 砂糖			845kcal 29.7g	23.5%	今日は県民の日です。特産品の牛肉、かんぴょう、ゆばなどを使った献立です。	
15	火	黒パン	やきそば ひじきのサラダ アップルフレッシュ	いか 豚肉 大豆	牛乳 のり ひじき チーズ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり りんご	パン 中華種 砂糖	油		818kcal 31.3g	21.1%	ひじきは鉄分やカルシウムを多く含み、病気になりにくく、疲れを早くとってくれます。	
16	水	ご飯	春巻 ナムル 中華風かきたま汁 アセロラゼリー	【2-3 リクエスト献立】 「中華料理で元気モリモリ！メニュー」								884kcal 24.5g	22.4%	春巻、かきたま汁が人気でした。とち女アイスは高カロリーなので、アセロラゼリーにしました。
17	木	キャロットパン	いかのピザ焼き ハムのマリネ かぼちゃのスープ	いか ハム	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも	油		831kcal 40.3g	34.1%	カミカミメニューの日です。いかやパン、こんぶなどがみごたえのある食品を30回かんで食べてみましょう。	
18	金	茶飯	さわらの照り焼き おひたし けんちん汁	鯖 鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん 草	もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 里芋	油		842kcal 28.6g	26.4%	さわらはビタミンB2が多いので、粘膜を守ります。口内炎がでやすい人にはおすすめです。	
21	月	ご飯	さばのみそ煮 おひたし かきたま汁 冷凍みかん	さば 卵 味噌 かつお節	牛乳	にんじん にら	みつば たまねぎ みかん	ごはん 片栗粉	ごま		786kcal 37.7g	22.5%	冷凍みかんは、冷凍技術の進歩で長期保存可能になり、駅で売られ広まりました。	
22	火	コロックサンド	ごぼうサラダ トマトスープ ヨーグルト	鶏肉 卵	牛乳 ヨーグル ト	にんじん トマト パセリ	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ	パン じゃがいも 小麦粉	油		850kcal 30.8g	33.1%	ごぼうは食物繊維が豊富です。旬のみずみずしくおいしいものは、サラダにも向きます。	
23	水	チャーハン	ぎょうざ はるさめサラダ コーンスープ タルト	【2-2 リクエスト献立】 「梅雨をふきとばせ！メニュー」								88 5kcal 32.0g	18.3%	チャーハン、ぎょうざが人気でした。ラーメンは残念ですが主食が2つで入れられませんでした。
24	木	カレーミートサンド	ジャーマンポテトサラダ レタスと卵のスープ アイス	豚肉 とり肉 フランク フルト	牛乳 ひじき	にんじん グリーン ピース	たまねぎ レタス	パン 砂糖 とうもろこし じゃがいも	油		810kcal 35.5g	27.2%	レタスは、ドライアイなどの目の乾きの予防になります。	
25	金	手巻き寿司	ほうれん草のツナ和え 潮汁 きよほう	豚肉 豆 腐 ツナ 卵 納豆 あさ り	牛乳 のり	にんじん ほうれん 草	かんぴょう きゅうり きよほう とうもろこし	ごはん			800kcal 29.0g	17.3%	はじめに、寿司飯を作ってから、ほうれん草、なっとう、かんぴょう、きゅうりを巻きましよう。	
28	月	ご飯 ふりかけ	ひややっこ かぼちゃそぼろあんあけ 五目汁	豆腐 豚肉 レバー えび うずら卵	牛乳	かぼちゃ にんじ ほうれん 草	たまねぎ エリンギ	ごはん 春雨	油		834kcal 32.5g	18.5%	かぼちゃはベータカロテンたっぷり、目や粘膜を健康に保ってくれます。	
29	火	パン	なすとトマトのスパゲティ オムレツ ゆでじゃがいも ヨーグルト	ベーコン 卵	牛乳	トマト	なす たまねぎ パイン	パン スパゲティ じゃがいも	油		867kcal 32.0g	21.9%	新じゃがの季節です、ビタミンCと食物繊維たっぷりですから、おやつにもどうぞ。岩舟産	
30	水	かき揚げ丼	即席漬け かんぴょうだんごスープ	鶏肉 えび いか 卵 さか な	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ かんぴょう しいたけ	ごはん 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油		858kcal 33.6g	22.3%	ピーマン、にんじん、えび、いかの入ったかき揚げをていねいに手作りしました。アツアツをどうぞ。	