6月 献立予定表

※都合により,献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◆今月の地場産物　米　みそ　しいたけ

五泉市立川東中学校

連絡	日・曜		献立	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱくしつ
				主な材料						
				からだをつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
	1 水	主食	ご飯					米		797 kcal
		主菜 副菜	肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 しいたけ	じゃがいも 砂糖	油	31.8 g
		副菜	きりざい	納豆	チーズ	にんじん 小松菜	たくあん		ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	アップルシャーベット				りんご			
	2 木	主食	ご飯					米		792 kcal
		主菜	チンジャオロース	豚肉		ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	にんにく しょうが たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油	32.4 g
		副菜	とろみコーンスープ	卵		小松菜	長ねぎ とうもろこし	でん粉		
		副菜	ラーメンサラダ	焼き豚		にんじん	きゅうり もやし	中華めん 砂糖	ごま ごま油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	3 金	主食	ご飯					米		814 kcal
		主菜	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉		パセリ	にんにく マスタード	砂糖		41.2 g
		副菜	なすのみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜	なす 玉ねぎ えのきたけ	じゃがいも		
		副菜	ちくわサラダ	ちくわ ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
歯と口の週間 カミカミ献立	6 月	主食	麦ごはん					米 大麦		813 kcal
		主菜	肉みそ炒め(ビビンバ丼の具)	豚肉			ぜんまい ごぼう 玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	34.6 g
		副菜	トックと野菜のかきたまスープ	鶏肉 卵		にんじん 小松菜	大根 えのきたけ	トック でん粉	ごま油	
		副菜	野菜のナムル			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	7 火	主食	ご飯					米		808 kcal
		主菜	カミカミタコメンチ	たこ たら			キャベツ しょうが あおさ	でん粉 砂糖 小麦粉パン粉	油	27.0 g
		副菜	かぼちゃのみそ汁	高野豆腐 みそ		かぼちゃ 小松菜	玉ねぎ			
		副菜	ブロッコリーのからしマヨネーズ和え			ブロッコリー にんじん	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	8 水	主食 主菜	タコス風ピラフ	豚肉		にんじん ピーマン トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ	米 砂糖 ハヤシルウ カレー粉	バター	777 kcal
		副菜	チンゲン菜スープ			チンゲン菜 にんじん	もやし とうもろこし			28.3 g
		副菜	ビーンズサラダ	ツナ いんげん豆 エシフト豆	ひじき		キャベツ きゅうり	砂糖	油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	9 木	主食	ご飯					米		832 kcal
		主菜	コーンしゅうまい	たらすり身 鶏肉 豚肉 卵白			玉ねぎ とうもろこし	小麦粉 でん粉 砂糖	油	32.3 g
		副菜	大根と厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ		小松菜	大根 ねぎ	じゃがいも		
		副菜	鶏肉とカシューナッツ炒め	鶏肉		ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ しいたけ	でん粉 さつまいも	カシューナッツ	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	10金	下越地区大会　給食なし								
	13 月	主食	麦ごはん					米 大麦		817 kcal
		主菜 副菜	中華丼の具	豚肉 鶏肉 いかえび うずら卵		にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ 白菜	でん粉	油 ごま油	34.5 g
		副菜	春雨中華サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	あじさいゼリー				ぶどう	砂糖		
	14 火	主食	ご飯					米		746 kcal
		主菜	いわしの生姜煮	いわし			しょうが	砂糖		33.9 g
		副菜	豚キャベ汁	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん	キャベツ もやし			
		飲み物	じゃがいものきんぴら	さつま揚げ		にんじん ピーマン	こんにゃく	じゃがいも カレー粉	ごま油	
		その他	牛乳		牛乳					
	15 水	主食	ご飯					米		818 kcal
		主菜	鶏肉とうずら卵のさっぱり煮	うずら卵 鶏肉			しょうが にんにく	砂糖	油	44.1 g
		副菜	鮭ボールのすまし汁	鮭 たらすり身 豆腐 油揚げ			えのきたけ ねぎ	砂糖 でん粉	油	
		副菜	梅おかか和え	かつおぶし		にんじん	キャベツ きゅうり もやし うめ	砂糖		
		飲み物	牛乳		牛乳					

連絡	日・曜		献立	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱくしつ
				主な材料						
				からだをつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		
	16 木	主食	ごはん					米		840 kcal
		主菜	大豆コロッケ	大豆 豚肉			玉ねぎ にんじん	パン粉 でん粉 砂糖	油	31.7 g
		副菜	鶏ごぼう汁	鶏肉 油揚げ みそ		にんじん 小松菜	ごぼう 大根 こんにゃく			
		副菜	ひじきの炒め煮	ちくわ	ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	17 金	主食	かむかむわかめご飯		わかめ くきわかめ			米		879 kcal
		主菜	いずみちゃん玉子焼き	卵				砂糖 でん粉	油	34.5 g
		副菜	わらびのみそ汁	厚揚げ みそ		にんじん	わらび えのきたけ ねぎ しいたけ			
		副菜	かみかみサラダ	青大豆 ハム	チーズ	にんじん	きゅうり	じゃがいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	20 月	主食	麦ごはん					米 大麦		821 kcal
		主菜	ツナ丼の具	ツナ		にんじん	こんにゃく 枝豆 玉ねぎ	砂糖	ごま	28.8 g
		副菜	いも団子みそ汁	みそ		にんじん 小松菜	しめじ 大根 ねぎ	じゃがいも 小麦粉 でん粉	油	
		副菜	茎わかめのサラダ		茎わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	21 火	主食	ご飯					米		787 kcal
		主菜	さば塩麹焼き	さば						30.9 g
		副菜	なめこのみそ汁	とうふ みそ	わかめ		なめこ 大根 ねぎ			
		副菜	切干し大根の炒り煮	鶏肉 さつまあげ		にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう こんにゃく しいたけ	砂糖	油	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	22 水	主食	米粉めん					米粉めん		839 kcal
		主菜 副菜	五目うどん汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ほうれん草	ねぎ			34.9 g
		副菜	かぼちゃのナッツがらめ	ウィンナー		かぼちゃ さやいんげん		砂糖	油 アーモンド	
		飲み物	飲むヨーグルト（マスカット）		ヨーグルト		ぶどう			
		その他	冷凍みかん				みかん			
	23 木	主食	ご飯					米		755 kcal
		主菜	あじ南蛮漬け	あじ		にんじん	玉ねぎ しょうが	砂糖	油	29.6 g
		副菜	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも	ごま油	
		副菜	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	24 金	主食	麦ごはん					米 大麦		830 kcal
		主菜 副菜	ポークカレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが パパイヤ りんご	じゃがいも	油 カレールウ	26.7 g
		副菜	海藻サラダ		わかめ くきわかめ あかトサカ	にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	ごま油 ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	さくらんぼ				さくらんぼ			
	27 月	主食	背割りコッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		758 kcal
		主菜	ハンバーグ	豚肉 鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油	36.7 g
		副菜	かぶのスープ	ウィンナー 大豆		にんじん	かぶ キャベツ セロリ 玉ねぎ		オリーブオイル	
		副菜	マカロニサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	
		飲み物	牛乳		牛乳					
	28 火	主食	ご飯					米		819 kcal
		主菜	揚げ豆腐のごまだれかけ	豆腐				砂糖 でん粉	油 ごま	28.3 g
		副菜	沢煮椀	豚肉 かまぼこ		にんじん 絹さや	ごぼう えのきたけ ねぎ たけのこ	はるさめ		
		副菜	たくあん和え			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん			
		飲み物	牛乳		牛乳					
	29 水	主食	ご飯					米		855 kcal
		主菜	とうもろこしグラタン	おから 豆乳			とうもろこし 玉ねぎ	じゃがいも 米粉 でん粉 水あめ 砂糖		24.0 g
		副菜	野菜スープ	ベーコン		にんじん ほうれん草	もやし	じゃがいも		
		副菜	にんじんしりしり	ツナ 卵		にんじん	キャベツ		ごま油 ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					
		その他	のり佃煮		のり			水あめ 砂糖		
	30 木	主食	古代米ごはん					米 玄米		799 kcal
		主菜	麩カツ					車麩	油	30.2 g
		副菜	いわしのつみれ汁	いわし 豆腐		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ			
		副菜	ごま酢和え		ひじき	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし	砂糖	ごま	
		飲み物	牛乳		牛乳					

◎衛生に気をつけて食事をしよう！

●高温多湿になり、食中毒の発生が増える季節です。食中毒予防の基本は手洗いです！
予防に努めましょう！！