

# 6月給食献立表



令和5年 給食回数 全22回

弥富北中学校

	こんだてめい	おもに体をつくる もとになるもの(あかい)	おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの(みどり)	おもにエネルギーの もとになるもの(きいろ)	ひこう
1 木	ごはん 牛乳 とんてき ほうれん草のお浸し わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 生揚げ わかめ 豆みそ 白みそ	にんにく しょうが ほうれん草 もやし 大根 にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖	郷土料理の日 三重県
2 金	ひじきご飯 牛乳 さばの梅風味焼き コールスローサラダ 吉野汁	ひじき 豚肉 牛乳 さば 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 枝豆 とうもろこし きゅうり キャベツ 大根 にんじん ごぼう ねぎ	アルファ化米 もち米 油 砂糖 コールスロードレッシング 片栗粉	
5 月	ごはん 牛乳 子持ちししゃものフリッター 新香和え 高野豆腐のうま煮 レモンゼリー	牛乳 子持ちししゃものフリッター 高野豆腐 鶏肉 はんぺん	キャベツ きゅうり たくあん漬 にんじん 玉ねぎ さやいんげん たけのこ こんにやく 田しいたけ	ごはん 油 砂糖	歯と口の健康週間
6 火	ごはん 牛乳 小籠包 茎わかめの中華サラダ 八宝菜 乾燥小魚	牛乳 しょうろんぼう くきわかめ 豚肉 シーフードミックス(えび・いか) 豆腐 卵	きゅうり もやし にんじん 白菜 にんじん たけのこ ピーマン きくらげ	ごはん 砂糖 ごま油 油 砂糖 片栗粉	
7 水	愛知の米粉パン50 牛乳 白身魚のパン粉焼き マンナンサラダ クリームシチュー	牛乳 ホキ かにかまぼこ 豚肉 牛乳	にんにく パセリ ほうれん草 こんにやく とうもろこし にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース	こめこパン オリーブ油 パン粉 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも バター 油 小麦粉	愛知を食べる 学校給食の日
8 木	ごはん 牛乳 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ ぶどうのこんにやくゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ ぶどう ぶどうジュース	ごはん じゃがいも オリーブ油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ こんにやくゼリーの素	
9 金	ごはん 牛乳 牛肉とごぼうの混ぜご飯の具 たこ竹輪の磯和え 骨太みそ汁 オレンジ	牛乳 牛肉 たこのから揚げ ちくわ 大豆 青のり 豆腐 白みそ 油揚げ 豆乳	にんじん ごぼう 枝豆 大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ えのきたけ オレンジ	ごはん 砂糖 油 片栗粉 油	食育の日
13 火	ごはん 牛乳 まぐろの揚げ煮 野菜の香り漬け けんちん汁	牛乳 まぐろ 油揚げ 豆腐	しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ	ごはん 油 砂糖 ごま油	
14 水	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ おかか和え 揚げじゃがのきんぴら	牛乳 ハンバーグ かつお節 豚肉 はんぺん	大根 小松菜 もやし にんじん たけのこ こんにやく グリンピース	ごはん 砂糖 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 砂糖	
15 木	ごはん 牛乳 とんかつ チキンカレー フルーツポンチ	牛乳 とんかつ 鶏肉	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが パインアップル みかん もも	じゃがいも 油 カレールウ カクテルゼリー 砂糖	
16 金	中華めん 牛乳 塩ラーメンの汁 あじのフリッター 切干パンパジュー	牛乳 豚肉 なた あじ ささ身	にんじん 白菜 もやし ねぎ たけのこ 切り干し大根 きゅうり とうもろこし	中華めん 油 砂糖 ごま	愛知を食べる 学校給食の日
19 月	ごはん 牛乳 鶏肉の赤しそソース まめまめサラダ かきたま汁 西尾抹茶プリン	牛乳 鶏肉 大豆 卵 かまぼこ	しょうが あかしそ 枝豆 きゅうり トマト みつば にんじん	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ひよこ豆 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 西尾抹茶プリン	
20 火	枝豆ご飯 牛乳 ポテトコロッケ 冷しゃぶサラダ なすのみそ汁	わかめ 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ かまぼこ 豆みそ 白みそ	枝豆 キャベツ とうもろこし 水菜 にんじん 大根 なす	ごはん コロッケ 油 砂糖 ごま	
21 水	ごはん 牛乳 ピビンパの具 わかめスープ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 豆みそ 卵 わかめ 豆腐 豆乳ゼリー	にんにく しょうが もやし ほうれん草 大根 たけのこ にんじん ねぎ パインアップル もも みかん	ごはん 砂糖 ごま油 油 春雨 ごま油 砂糖	
22 木	ミルクロールパン 牛乳 肉団子 ひじきのサラダ ミネストローネ	牛乳 肉団子 ひじき ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん セロリ 玉ねぎ パセリ トマト	ミルクロールパン 砂糖 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	
23 金	ごはん 牛乳 いわしの八丁みそ煮 野菜の昆布和え 八杯汁 ヨーグルト	牛乳 いわし 八丁みそ煮 塩昆布 鶏肉 豆腐 ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	ごはん 油 砂糖 片栗粉	
26 月	ごはん 牛乳 めひかりのから揚げ 磯香和え 冬瓜のそぼろ煮 麦ごはん 牛乳	牛乳 めひかりのから揚げ のり 鶏肉 生揚げ 牛乳	ほうれん草 もやし とうがん にんじん しょうが こんにやく 枝豆	ごはん 油 砂糖 砂糖 片栗粉 麦ごはん	お魚チャレンジデー めひかり
27 火	おまめのキーマカレー とうにゅうコーンスープ お菓子な目玉焼き	豚肉 レバー 大豆 ベーコン 豆乳 牛乳	玉ねぎ ピーマン グリンピース にんにく しょうが マッシュルーム 玉ねぎ にんじん とうもろこし もも	ひよこ豆 油 ゼリーのもと 砂糖	
28 水	ごはん 牛乳 梅じゃごごはんの具 かつおのおかか煮 十六ささげのごま和え 白みそ汁	牛乳 しらす干し かつおのおかか 生揚げ 油揚げ 白みそ	梅 赤じそ じゅうろくささげ にんじん 大根 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	
29 木	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の黒酢あんかけ とうもろこし モロヘイヤのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	しょうが かぼちゃ なす 玉ねぎ ピーマン とうもろこし にんじん たけのこ モロヘイヤ	ごはん 片栗粉 油 砂糖 片栗粉	愛・地産給食 モロヘイヤ とうもろこし
30 金	白玉うどん 牛乳 五目うどんの汁 こまつなサラダ あべかわ団子	牛乳 鶏肉 かまぼこ ツナ きなこ	しょうが 白菜 干しいたけ キャベツ にんじん 小松菜	白玉うどん 砂糖 砂糖 もち 砂糖	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー780kcal、たんぱく質16.2%、脂質27.1% ※小学校中学年を基準としています。