

6月給食献立表

令和6年 給食回数 全20回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考	
3	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	歯と口の健康週間
	小籠包	ショウロンポウ				
	八宝菜	豚肉 えび うずら卵	白菜 もやし にんじん たけのこ 干しいたけ	砂糖 片栗粉		
	茎わかめ中華和え	かに風味かまぼこ 茎わかめ	チンゲンサイ きゅうり	砂糖 ごま油		
	冷凍みかん		冷凍みかん			
4	火	愛知の米粉パン 牛乳	牛乳		こめこパン	
	白身魚のピザ風焼き	ホキ ベーコン チーズ	にんにく 玉ねぎ ピーマン	オリーブ油 パン粉		
	野菜スープ	鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ とうもろこし パセリ	じゃがいも		
	あじさい風ゼリー和え		もも パインアップル	ブロックゼリー ぶどうゼリー ナタデココ		
5	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	牛肉とごぼうのまぜご飯	牛肉	にんじん ごぼう 枝豆	ごま油 砂糖		
	れんこんサンドフライ	れんこんサンドフライ		油		
	骨太みそ汁	生揚げ わかめ 白みそ 豆乳	小松菜 玉ねぎ えのきたけ 大根			
	ヨーグルト	ヨーグルト				
6	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	さばの銀紙焼き	さば				
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 はんぺん 卵	にんじん 玉ねぎ みつば さやいんげん 干しいたけ	砂糖		
	新香和え		きゅうり キャベツ たくあん漬			
7	金	きしめん 牛乳	牛乳		きしめん	
	五目きしめん	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ	砂糖		
	たこポテトのカリカリ揚げ	たこのから揚げ 大豆 青のり		じゃがいも 片栗粉 油		
	こまつなサラダ	ツナ	小松菜 キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ 砂糖		
10	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	ひよこ豆入りドライカレー	豚肉 レバー 挽き割り大豆 ひよこ豆	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	油 小麦粉		
	豆乳コーンスープ	ベーコン 豆乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	油		
	手作りぶどうゼリー		ぶどう	ゼリーのもと 砂糖		
11	火	菜めし 牛乳	牛乳		ごはん	
	ちくわの抹茶揚げ	ちくわ	抹茶	小麦粉 油		
	小松菜としらすの炒め物	しらす干し	小松菜 にんじん しょうが	ごま油		
	沢煮椀	豚肉	たけのこ 大根 にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ 干しいたけ			
12	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	けんちん信田のねぎみそかけ	けんちんしのだ 鶏肉 豆みそ	ねぎ	砂糖 片栗粉		
	ツナと水菜のサラダ	ツナ	キャベツ 水菜 とうもろこし	青じそドレッシング 砂糖		
	かきたま汁	卵 かまぼこ 豆腐	にんじん 大根 みつば	片栗粉		
13	木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	春巻き	春巻き		油		
	ハンサンスー	ハム	にんじん きゅうり	春雨 砂糖 ごま油 ごま		
	中華スープ	鶏肉 豆腐	白菜 ねぎ たけのこ きくらげ			
14	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	いわしの梅煮	いわしの梅煮				
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース	じゃがいも 砂糖		
	ごぼうサラダ		ごぼう とうもろこし きゅうり	ごまドレッシング		
18	火	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	
	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも 油 カレールウ		
	ハンバーグ	ハンバーグ				
	カラフルサラダ	チーズ	赤ピーマン キャベツ 枝豆	コーンクリーミードレッシング		
19	水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	 愛知を食べる 学校給食の日
	鶏肉の赤しそソースかけ	鶏肉	しょうが あかしそ	片栗粉 油 砂糖		
	野菜の香り漬け		キャベツ きゅうり	ごま油		
	愛知のみそ汁	豆腐 油揚げ 豆みそ 白みそ	にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ			
	蒲郡みかんゼリー		蒲郡みかんゼリー			
20	木	サンドイッチパンズパン 牛乳	牛乳		サンドイッチパンズパン	
	フィッシュサンド	白身魚フライ		油 タルタルソース		
	ゆでキャベツ		キャベツ			
	チンゲンサイの豆乳スープ	ベーコン 豆乳	チンゲンサイ マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく	シェルマカロニ オリーブ油		
21	金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	 郷土料理の日 奈良県
	あじの梅風味焼き	あじ				
	飛鳥鍋	鶏肉 豆腐 白みそ 牛乳	にんじん 白菜 干しいたけ 水菜	春雨		
	ひじきとベーコンの炒め煮	ひじき ベーコン	玉ねぎ 枝豆	油 砂糖		
24	月	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	 お魚 チャレンジデー めひかり
	めひかりフライ	めひかり		油		
	冬瓜のそぼろ煮	鶏肉 生揚げ	とうがん にんじん こんにゃく しょうが	砂糖 片栗粉		
	マカロニサラダ	ハム	きゅうり キャベツ	マカロニ ノンエッグマヨネーズ		
25	火	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	
	ぎょうざ	ぎょうざ				
	なす入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 レバー 豆みそ	なす 玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく	油 砂糖 片栗粉 ごま油		
26	水	中華サラダ		チンゲンサイ にんじん もやし	ごま 砂糖 ごま油	 愛・地産給食 モロヘイヤ・ とうもろこし
	わかめご飯 牛乳	わかめ 牛乳		ごはん		
	まぐろと夏野菜の黒酢あんかけ	まぐろ	ズッキーニ かぼちゃ 玉ねぎ 赤ピーマン	油 砂糖 片栗粉		
	モロヘイヤと卵のスープ	卵	モロヘイヤ にんじん たけのこ 干しいたけ	片栗粉		
27	木	とうもろこし		とうもろこし		
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん		
	鶏肉のトマト煮	鶏肉 ミックス豆(大豆・ローファットヒース・赤いんげん豆・ひよこ豆)	にんにく にんじん 玉ねぎ さやいんげん マッシュルーム トマト	オリーブ油 砂糖 片栗粉		
	じゃがいものチーズやき	ベーコン チーズ	パセリ	じゃがいも		
28	金	赤しそポンチ		パインアップル もも あかしそ レモン	カクテルゼリー 砂糖	
	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん		
	とんこつラーメン	豚肉 なんと	キャベツ もやし にんじん ねぎ			
	切干パンパシ	鶏肉	切り干し大根 きゅうり とうもろこし	砂糖 ごま		
	手作りマラーカオ	卵 豆乳		ホットケーキミックス 砂糖 バター 油		

※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 エネルギー781kcal、たんぱく質15.9%、脂質26.4%)