

6月 学校給食献立表

綾川町立綾川中学校

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
1 木	わかめ うどん	○	ちくわの磯辺揚げ ごま酢あえ ミックスナッツ	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 わかめ 青のり	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ	うどん てんぷら粉 砂糖	油 ごま ミックスナッツ
2 金	キーマ カレーライス (麦ごはん)	○	海そうサラダ ヨーグルト	大豆 豚肉	牛乳 海そう ヨーグルト	人参	しょうが 玉ねぎ にんにく セロリ 枝豆 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖	油 ごま油
5 月	麦ごはん のり佃煮	○	焼きししゃも ゆかりあえ 豚汁	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも のり	小松菜 人参 しそ ねぎ	キャベツ ごぼう 玉ねぎ	米 大麦 こんにやく	
6 火	米粉パン	○	チリコンカーン かみかみサラダ バナナ	金時豆 豚肉	牛乳 昆布	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり バナナ キャベツ 切り干し大根	米粉パン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング
7 水	親子丼 (麦ごはん)	○	こんにやくきんぴら 紫いもチップス	鶏肉 卵 天ぷら	牛乳	人参 ねぎ さやいんげん	玉ねぎ しいたけ ごぼう	米 大麦 砂糖 こんにやく むらさきいも	油 ごま油 ごま
8 木	黒糖パン	○	いかのアーモンドがらめ ひじきのマリネ ミネストローネ	いか ハム 白いんげん豆 ベーコン	牛乳 ひじき	人参 トマト	しょうが 玉ねぎ きゅうり セロリ キャベツ にんにく	コッペパン 黒砂糖 砂糖 でん粉	油 オリーブ油 アーモンド
9 金	麦ごはん	○	豚肉とごぼうのうま煮 磯香あえ 冷凍みかん	豚肉	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう たけのこ 枝豆 もやし みかん	米 大麦 こんにやく 砂糖 でん粉	油
12 月	麦ごはん	○	なす入りマーボー豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 ハム みそ	牛乳	人参 ねぎ	しいたけ なす にんにく 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 大麦 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油
13 火	コッペパン	○	鮭とカシューナッツのレモン煮 コーンサラダ じゃがいものコンソメスープ	鮭 ベーコン	牛乳	人参 パセリ	レモン キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン でん粉 砂糖 じゃがいも	カシューナッツ 油
14 水	豚丼 (麦ごはん)	○	昆布あえ キャンディーチーズ	豚肉	牛乳 昆布 チーズ	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖	ごま
15 木	全粒粉 パン 大豆バター	○	ラタトゥイユ フレンチサラダ	ウインナー	牛乳	かぼちゃ トマト グリーンアスパラガス	ズッキーニ にんにく 玉ねぎ キャベツ なす きゅうり	全粒粉パ ン 砂糖	油 オリーブ油 大豆バター
16 金	麦ごはん	○	チンジャオロースー 豆腐とコーンのスープ プルーン	豚肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ にんにく コーン たけのこ プルーン	米 大麦 砂糖 でん粉	油
19 月	麦ごはん	○	小あじの三杯 ごまあえ かきたま汁	あじ 卵 豆腐	牛乳	ねぎ 人参	もやし キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま

日 曜日	献立名		材料名						
	主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの			
20 火	期末テスト1日目								
21 水	期末テスト2日目								
22 木	コッペパン	○	カレーうま煮 ミックスビーンズサラダ	鶏肉 まぐろ ウインナー うずら卵 ミックスビーンズ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ごま油
23 金	炊き込み ごはん	○	鯖の塩焼き きゅうりの土佐あえ 具だくさんみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 鯖 みそ かつお節	牛乳	人参 ねぎ	ごぼうしめじ グリーンピース きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	ごま
26 月	麦ごはん	○	焼き豆腐のみそそぼろ煮 和風サラダ ミニトマト	豚肉 豆腐 みそ かつお節	牛乳	人参 チンゲンサイ ミニトマト	しいたけ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油
27 火	コッペパン	○	鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ ABCマカロニスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参	にんにく キャベツ セロリ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン ジャム だん粉 じゃがいも マカロニ	ドレッシング 油
28 水	麦ごはん	○	鯖のみそだれかけ 粉ふきいも すまし汁	鯖 みそ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃがいも	ごま
29 木	コッペパン	○	魚のマリネ ツナサラダ 卵スープ	メルルーサ ベーコン 卵 まぐろ	牛乳	人参 ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン でん粉 砂糖 じゃがいも	油
30 金	キムチ ごはん	○	小松菜とひじきのナムル 肉団子のスープ 冷凍パイ	豚肉 肉団子	牛乳 ひじき	人参 小松菜 ねぎ	しょうが 枝豆 にんにく 白菜キムチ きゅうり 玉ねぎ しいたけ もやし パイナップル	米 砂糖 春雨	ごま油 ごま

材料の都合によって、献立が変更する場合があります。



～ 今月の注目メニュー＆食材 ～

- ☆ 歯と口の健康週間 (5日) …… 生涯自分の歯でおいしく食べるためには、健康な歯が大切です。この機会に、歯と口の健康について知識を深めましょう。令和5年度 標語【手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで】
- ☆ 北海道のメニュー (14日) …… 養豚業が盛んであった十勝地方の帯広市が「豚丼」発祥の地といわれています。その他にも、特産品の昆布やチーズがついています(豚丼は、給食用にアレンジしています)。
- ☆ 香川県の郷土料理 (19日) …… ふるさとの食再発見週間として、小あじの三杯が登場しています。瀬戸内海でとれた小あじを焼いて三杯酢につけたものです(給食では揚げています)。