

6月 学校給食献立表

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			
3月	わかめごはん	○	さわらのみそだれかけ おかかあえ 切り干し大根煮	さわら みそ かつお 油揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	しょうが キャベツ もやし 大根 しいたけ グリーンピース	米 大麦 砂糖 でん粉	ごま 油 ごま油
4火	コッペパン	○	じゃがいもの ミートソース焼き アスパラときゅうりのサラダ キャベツとベーコンのスープ	鶏肉 高野豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 トマト アスパラガス	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	コッペパン じゃがいも	油 ドレッシング
5水	麦ごはん	○	豚肉とごぼうのうま煮 いんげんと キャベツのたくあんあえ さつま芋チップス	豚肉	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	ごぼう たけのこ 枝豆 キャベツ たくあん	米 大麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 さつま芋	油 ごま
6木	カレーうどん	○	小魚サラダ ミックスナッツ	豚肉	牛乳 煮干し	人参 アスパラガス	玉ねぎ しいたけ 太ねぎ キャベツ きゅうり	うどん	ドレッシング ミックスナッツ
7金	3時間授業								
10月	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とじ たくあんあえ 梅干し	高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ しいたけ もやし たくあん 梅干し	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま
11火	全粒粉パン	○	魚のマリネ アスパラサラダ ABCマカロニスープ 大豆バター(チョコ)	メルルーサ ベーコン	牛乳	人参 ピーマン アスパラガス	玉ねぎ キャベツ コーン セロリー	全粒粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 大豆バター
12水	麦ごはん	○	なす入りマーボー豆腐 ひじきサラダ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 ひじき チーズ	人参 ねぎ	なす 玉ねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ コーン	米 大麦 でん粉 砂糖	油 ごま油
13木	バターロール	○	スパゲティボンゴレ スパイシービーンズ 夏みかんのサラダ	あさり ベーコン 大豆	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム 夏みかん キャベツ きゅうり	バターロール スパゲティ でん粉	油 ドレッシング
14金	豚丼	○	かぼちゃのかのこ揚げ 昆布あえ	豚肉	牛乳 昆布	人参 ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ もやし キャベツ	米 大麦 砂糖	油 ごま
17月	麦ごはん	○	さわらのごまだれかけ いそ香あえ 具だくさんみそ汁 納豆	さわら みそ 納豆	牛乳 のり わかめ	小松菜 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま
18火	コッペパン	○	ラトウイユ ごぼうサラダ アーモンドいりこ	ウインナー	牛乳 煮干し	かぼちゃ トマト 人参	玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく ごぼう きゅうり コーン	コッペパン 砂糖	オリーブ油 ドレッシング アーモンド
19水	麦ごはん	○	あじの三杯 きゅうりの土佐あえ 高野豆腐の含め煮	あじ かつお 高野豆腐	牛乳	ねぎ 人参	きゅうり 玉ねぎ しいたけ 枝豆	米 大麦 砂糖 じゃがいも	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 ウインナー うずら卵 ミックスビーンズ まぐろ	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
21金	キムチごはん	○	春雨サラダ にら玉スープ キャンディーチーズ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 チーズ	人参 小松菜 にら	しょうが 白菜キムチ グリーンピース コーン 玉ねぎ	米 砂糖 春雨 でん粉	ごま ごま
24月	期末テスト1日目								
25火	期末テスト2日目								
26水	麦ごはん	○	チンジャオロースー 豆腐とコーンのスープ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 卵 ベーコン	牛乳	ピーマン 人参 ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ コーン みかん	米 大麦 砂糖 でん粉	油
27木	米粉パン	○	さけとカシューナッツの レモン煮 グリーンサラダ 野菜スープ	さけ(オリーブ ブサーモン) ベーコン	牛乳	アスパラガス 人参 パセリ	レモン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米粉パン でん粉 砂糖 じゃがいも	カシューナッツ 油
28金	うずら卵入り カレーライス	○	海そうサラダ ヨーグルト	豚肉 うずら卵	牛乳 チーズ 海そう ヨーグルト	人参 アスパラガス	玉ねぎ エリンギ グリーンピース キャベツコーン	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油

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 ～

◇オリーブサーモン(27日)…… オリーブ葉をまぜたえさを食べて、瀬戸内の太陽をいっぱいにあびて育った香川県産の「オリーブサーモン」が給食に登場します。香川にしかないブランドを作ろうと、養殖業者、オリーブ生産者などたくさんの方が協力して誕生した新ブランドです。香川県産のレモン果汁を使った甘酸っぱいソースと絡めています。27日のさけとカシューナッツのレモン煮にオリーブサーモンを使っています。

