



6月分学校給食献立予定表



綾川町立綾南中学校

日	献立名			食品名					
	主食	牛乳	おかず	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
曜日				たんぱく質 (1群)	無機質 (2群)	カロテン (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂肪 (6群)
1	ミルクパン	○	なす入りミートスパゲティ グリーンサラダ シュークリーム	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ なす グリーンピース キャベツ きゅうり	ミルクパン スパゲティ 砂糖 シュークリーム	油
2	豚丼	○	昆布あえ さくらんぼ	豚肉	牛乳 昆布	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ さくらんぼ	米 大麦 砂糖	ごま
3	コッペパン	○	八宝菜 セルフ大学いも 希少糖シロップ	豚肉 いか あさり うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ	コッペパン でんぷん さつまいも 希少糖	油
4	麦ごはん	○	チンジャオロース 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 にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ コーン みかん	米 大麦 砂糖 でんぷん	油
7	わかめごはん	○	さわらのみそだれかけ おつかあえ 切り干し大根煮	さわら みそ かつお節 油揚げ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが キャベツ 切り干し大根 グリーンピース しいたけ	米 大麦 砂糖	油 ごま ごま油
8	コッペパン	○	鶏肉のアーモンドがらめ かみかみサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 昆布	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ 切り干し大根 たまねぎ	コッペパン でんぷん 砂糖	油 ごま アーモンド
9	麦ごはん	○	豚肉とごぼうのうま煮 五色あえ ブルーネ	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう たけのこ キャベツ コーン ブルーネ	米 大麦 こんにやく 砂糖 でんぷん	油 ごま ごま油 マヨネーズ
10	全粒粉パン	○	カレーのうま煮 ビーンズサラダ マーマレードジャム メロン	鶏肉 大豆 ソーセージ うずら卵	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ メロン みかん オレンジ	全粒粉パン じゃがいも 砂糖	油
11	炊き込みごはん	○	さばの塩焼き いそかあえ 新玉ねぎのみそ汁	鶏肉 さば 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう グリンピース もやし たまねぎ	米 じゃがいも	
14	麦ごはん	○	焼き豆腐のみそぼろ煮 和風サラダ	豚肉 焼き豆腐 みそ かつお節	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油
15	コッペパン	○	魚のチリソースかけ アスパラサラダ 春雨スープ	メルルーサ ベーコン	牛乳	にんじん ねぎ アスパラガス	たまねぎ にんにく キャベツ コーン しいたけ	コッペパン でんぷん 砂糖 春雨	油
16	キーマカレー ライス	○	アーモンドサラダ ヨーグルト	牛肉 豚肉 うずら卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ セロリー しょうが にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖	油 アーモンド
17	米粉パン	○	鶏肉のガーリック焼き チンゲンサイときのこのソテー チャウダー	鶏肉 えび あさり	牛乳	チンゲンサイ にんじん パセリ	もやし しめじ えのきたけ たまねぎ	米粉パン じゃがいも コーンスターチ	油 バター
18	麦ごはん	○	小あじの三杯 きゅうりの土佐あえ 高野豆腐の含め煮	かつお節 高野豆腐	牛乳 小あじ	ねぎ にんじん	きゅうり たまねぎ しいたけ えだまめ	米 大麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ごま
21	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	にんじん ねぎ	なす たまねぎ しいたけ にんにく しょうが キャベツ コーン	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま油
22	ミルクパン	○	カレーうどん ゆかりあえ アーモンドいりこ	豚肉	牛乳 かえり	にんじん しそ	たまねぎ しいたけ 白ねぎ キャベツ もやし	ミルクパン うどん	アーモンド
23	 期末テスト1日目								
24	 期末テスト2日目								
25	麦ごはん	○	オリーブ地鶏のレモン煮 ひじきの炒り煮 小松菜のごまドレッシングあえ	鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	レモン もやし	米 大麦 でんぷん 砂糖 こんにやく	油 ごま
28	麦ごはん	○	鮭の塩焼き こんにやくのきんぴら 豚汁 あさりの佃煮	鮭 てんぷら 豆腐 豚肉 油揚げ みそ あさり	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しいたけ ごぼう たまねぎ	米 大麦 こんにやく 砂糖	油 ごま ごま油
29	バターロール	○	五目ラーメン スパイシービーンズ ごぼうサラダ	豚肉 いか あさり 大豆 うずら卵	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし しょうが ごぼう きゅうり コーン	バターロール 中華麺 砂糖 でんぷん	ごま油 油 ごま
30	麦ごはん	○	高野豆腐の卵とじ たくあんあえ 納豆	高野豆腐 鶏肉 卵 納豆	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しいたけ もやし だいこん	米 大麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま