# [　6月　献　立　予　定　表　]

伊万里市学校給食センター

2023年　　2(中学校)

| 日 | 献立名 | 牛乳 | おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品 | 2群 牛乳 小魚・海藻 | おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜 きのこ・果実 | おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類 砂糖 | 6群 油脂 種実 | 調味料 | エネルギー たんぱく質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 16 | 麦ごはん | ○ | | ≪牛乳D≫ | | | 米　麦 | | | 842 kcal |
| | 八宝菜 | | 豚肉　えびF いか　うずら卵C | | 人参　ねぎ | 玉ねぎ　筍 キャベツ　椎茸 | でん粉 三温糖 | 油　ごま油 | 塩　オイスターソース 醤油　とりガラ　こしょう | |
| | 鶏肉のからあげ | | 鶏肉 | | | にんにく | 米粉　でん粉 | 油 | 塩　こしょう | |
| (金) | アセロラゼリー | | | | | | アセロラゼリー | | | 35.6 g |
| 19 | ごはん | ○ | | ≪牛乳D≫ | | | 米 | | | 765 kcal |
| | ハンバーグのケチャップソースかけ | | (豚肉　鶏肉) | | | (玉ねぎ　生姜 にんにく) | 三温糖　(でん粉)) | (油) | (塩) ウスターソース　ケチャップ ワイン | |
| | ジャーマンポテト | | ウィンナー | チーズD | | 玉ねぎ　コーン | じゃが芋 | バターD | 塩　こしょう 野菜ブイヨン | |
| (月) | オニオンスープ | | 豚肉 | | | 人参　パセリ | 玉ねぎ　しめじ | | 鶏ガラ　醤油 ワイン　塩　こしょう | 27.7 g |
| 20 | ごはん | ○ | | ≪牛乳D≫ | | | 米 | | | 768 kcal |
| | きすの天ぷら　ふるさと食材伊万里の日 | | (キス) | (青のり) | | | (小麦粉A でん粉) | 油 | 塩 | |
| | 梅干し | | | | | 梅干し | | | | |
| (火) | じゃがいものそぼろ煮 | | 鶏肉　厚揚げ | | 人参　絹さや | 玉ねぎ | じゃが芋　蒟蒻 三温糖 | 油 | みりん　酒　醤油 鰹節 | 28.5 g |
| 21 | 麦ごはん | ○ | | ≪牛乳D≫ | | | 米　麦 | | | 747 kcal |
| | ポークカレー | | 豚肉 | | 人参　トマト | 玉ねぎ　にんにく 生姜 | じゃが芋 | 油 | カレールウ　ウスターソース ケチャップ　りんごピューレ | |
| | アスパラガスとパプリカのサラダ | | ロースハム | | アスパラガス パプリカ | きゅうり キャベツ | | イタリアンン ドレッシング | 塩 | |
| (水) | | | | | | | | | | 23.8 g |
| 22 | ごはん | ○ | | ≪牛乳D≫ | | | 米 | | | 745 kcal |
| | 豚肉の生姜炒め | | 豚肉 | | | 玉ねぎ　生姜 | 三温糖　でん粉 | 油 | 酒　みりん　醤油 | |
| | マカロニサラダ | | ロースハム | | 人参 | キャベツ きゅうり | マカロニA | 卵抜きマヨネーズ | 塩　こしょう | |
| (木) | なすの味噌汁 | | 厚揚げ 味噌 | | 人参 ねぎ | 玉ねぎ　なす しめじ | | | 煮干し | 30.2 g |
| 23 | ごはん | ○ | | ≪牛乳D≫ | | | 米 | | | 720 kcal |
| | 鮭のフライ | | (鮭) | | | | (パン粉A 小麦粉A) | 油 | (塩) | |
| | 三色あえ | | かにかまぼこ | | | もやし　きゅうり | 三温糖 | ごま油 | 醤油　塩 | |
| (金) | 飛鳥汁 | | 豚肉　厚揚げ 味噌 | 牛乳D | 人参　小松菜 | 玉ねぎ　しめじ | じゃが芋 | | 煮干し | 28 g |
| 26 | ごはん | ○ | | ≪牛乳D≫ | | | 米 | | | 704 kcal |
| | 鶏肉のマスタード焼き | | 鶏肉 | | | | | オリーブ油 | 醤油　みりん マスタード | |
| | キャベツの昆布和え | | | 塩昆布 | 人参 | キャベツ きゅうり | 三温糖 | ごま | 醤油　塩 | |
| (月) | けんちん汁 | | 豆腐　油揚げ | | 人参　ねぎ | 大根　ごぼう | こんにゃく じゃが芋 | | 鰹節　醤油　昆布 みりん | 28 g |
| 27 | ごはん | ○ | | ≪牛乳D≫ | | | 米 | | | 708 kcal |
| | さわらのごま焼き | | さわら | | | 生姜 | 三温糖 | ごま　油 | 醤油　酒 | |
| | きゅうりとじゃこの酢の物 | | かにかまぼこ | しらす　わかめ | 人参 | きゅうり | 三温糖 | | 酢　醤油　塩 | |
| (火) | 具だくさん味噌汁 | | 鶏肉　油揚げ 味噌 | | 人参 | 玉ねぎ　しめじ キャベツ | | | 煮干し | 31.8 g |
| 28 | 麦ごはん | ○ | | ≪牛乳D≫ | | | 米　麦 | | | 780 kcal |
| | キムチ丼の具 | | 豚肉 | | にら | もやし　玉ねぎ 白菜キムチ | | ごま ごま油 | 醤油　酒 塩　こしょう | |
| | ぎょうざ | | (豚肉) | | | (キャベツ　玉ねぎ 白菜　生姜　にんにく) | (小麦粉A でん粉　砂糖) | (ごま油　油) | (塩　醤油 魚介エキス) | |
| (水) | 中華スープ | | 卵C | | 人参 | 玉ねぎ　レタス　しめじ コーン　クリームコーン | でん粉 | ごま油 | 鶏ガラ　塩 こしょう　醤油 | 30.3 g |
| 29 | ごはん | ○ | | ≪牛乳D≫ | | | 米 | | | 692 kcal |
| | あじのタルタルソース焼き | | あじ | | | | | タルタルソースC | | |
| | ほうれん草のごま和え | | ちくわ | | ほうれん草 人参 | もやし | 三温糖 | ごま | 醤油　塩 | |
| (木) | 沢煮椀 | | 豚肉　豆腐 | | ねぎ　人参 | ごぼう　大根 椎茸 | でん粉 | | 酒　みりん　醤油 鰹節　昆布 | 32 g |
| 30 | 麦ごはん | ○ | | ≪牛乳D≫ | | | 米　麦 | | ケチャップ　ソース　塩 こしょう　チャツネ | 855 kcal |
| | ドライカレーの具 | | 牛肉　豚肉 | チーズD | パプリカ　枝豆 | 玉ねぎ　生姜 にんにく　エリンギ | | アーモンド　油 | ワイン　カレー粉 カレールウ | |
| | 大豆と豆腐のフライ | | (豆腐　大豆 イトヨリすり身) | (あおさ) | (人参) | (玉ねぎ 椎茸) | (パン粉A　砂糖 米粉) | (ごま)　油 | (塩　鰹節エキス 醤油) | |
| (金) | 野菜スープ　ハッピーにんじん | | 豚肉 | | 人参 パセリ | 玉ねぎ　しめじ キャベツ | じゃが芋 | 油 | 塩　野菜ブイヨン こしょう | 32.1 g |

★★今月の献立のねらい★★

よくかんで食べよう！