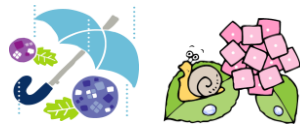


平成31年度 6月予定献立表 陽西中学校

給食日数19回 (米15)



曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		中学生の基準	材料	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	その他	たんぱく質 34g 脂質 23g 塩分 2.5g	
3月	麦入りごはん					米 麦				
	牛乳		牛乳						768 39.0 22.3 2.5	
	ホッケの文化干し	ほっけ			しょうが	砂糖				
	小松菜のおひたし			小松菜	キャベツ もやし			(軽節)		
	厚揚げの辛み炒め	厚揚げ 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	えのき しょうが	でんぷん ごま油		豆板醤		
麦茶							(大麦)			
4火	ごはん					米			830 32.9 22.0 3.0	
	かてめしの具	ちくわ 油揚げ		にんじん いんげん	ごぼう 大根 干しいたけ	砂糖				
	牛乳		牛乳							
	とり肉のみそ焼き	鶏肉 みそ								
	切干大根の塩昆布あえ		昆布	にんじん 水菜	切干大根 キャベツ		ごま			
歯と口の衛生週間ゼリー				レモン リンゴ	砂糖					
5水	セレクト揚げパン					パン 砂糖	米油		803 30.6 27.6 3.4	
	牛乳 (300cc)		牛乳							
	カマスの香草焼き	ミナミカマス						香草ミックス		
	ポテトソテー	ベーコン	粉チーズ	ピーマン		じゃがいも	オリーブ油			
	トマトと卵のスープ	卵		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく		バター			
6木	麦入りごはん					米 麦			870 35.2 30.1 2.9	
	八宝菜	豚肉 いか うずら卵 かまぼこ		にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ だけのこ しいたけ	でんぷん	ごま油			
	牛乳		牛乳							
	春巻き	豚肉		にんじん	竹の子 玉ねぎ キャベツ	小麦粉 米粉	米油			
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	春雨				
7金	ライス					米			864 36.8 22.3 2.7	
	アドボ	豚肉 うずら卵			玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖				
	牛乳		牛乳							
	東南アジア風春雨サラダ			にんじん	きゅうり もやし にんにく	春雨	ごま ごま油			
	手作りいちごミルクゼリー		牛乳 寒天		いちご	砂糖				
10月	麦入りごはん					米 麦			808 34.8 19.8 2.7	
	牛乳		牛乳							
	豚肉のバーベキューソースかけ	豚肉			ねぎ にんにく しょうが レモン りんご	砂糖	サラダ油			
	磯辺あえ		のり	ほうれん草 にんじん	もやし					
	みそ汁	豆腐 みそ 油揚げ		小松菜		じゃがいも		(軽節)		
レモンゼリー		寒天		レモン果汁	砂糖					
11火	ナン					小麦粉 砂糖			903 38.4 26.1 4.0	
	キーマカレー	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	が にんにく セロリ	小麦粉 サラダ油		(りんご)		
	牛乳		牛乳			砂糖				
	にんにくじゃようゆあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ にんにく		ごま油			
	いもフライ	卵				じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油	ソース		
オレンジジュース				オレンジ	砂糖					
12水										
13木	焼きおにぎり					こめ			923 34.3 32.1 3.0	
	パンズパン					パン	ごま			
	鶏のかりん揚げとレタス	鶏肉			しょうが レタス	片栗粉	米油			
	牛乳 (300)		牛乳							
	バナナ				バナナ					
フロースンヨーグルト		ヨーグルト			砂糖					
14金	赤飯					もち米 小豆	ごま		820 28.8 20.4 2.9	
	牛乳		牛乳							
	とちまるくん卵焼き	卵				砂糖 片栗粉				
	切干大根ごま酢あえ			ほうれん草 にんじん	切干大根 キャベツ	砂糖	ごま油			
	かみなり汁	卵	のり	あさつき	かんぴょう	片栗粉				
とちおとめアイス		牛乳 乳製品		いちご	砂糖					

予備日の簡易給食

栃木県民の日





曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		中学生の基準	材料 -830kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	その他	たんぱく質 34g 脂質 23g 塩分 2.5g
17月	麦入り酢飯					米 麦 砂糖			801 29.6 20.3 4.1
	手巻き寿司 (納豆・かまぼこ・チーズ)	納豆 かまぼこ ツナ	のり				サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	浅漬け			にんじん	キャベツ きゅうり				
18火	けんちん汁	豆腐 みそ		にんじん	大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	さといも	サラダ油	(軽節)	852 26.0 23.1 2.6
	グレープフルーツ				グレープフルーツ				
	麦入りごはん					米 麦			
	ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト セリ	たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	小麦粉 バター		
19水	牛乳		牛乳						819 28.6 28.8 3.2
	ゆで野菜 シーザーサラダドレッシング		チーズ	にんじん	キャベツ コーン		ドレッシング		
	アセロラゼリー		海藻		アセロラ	砂糖			
	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	パン	マーガリン		
20木	牛乳 (300)		牛乳						812 33.8 22.5 2.8
	チーズオムレツ	卵	チーズ						
	アスパラサラダ			アスパラガス	きゅうり コーン	じゃがいも	ドレッシング		
	切干とウインナーのスープ 煮	ソーセージ		小松菜 にんじん	切干大根				
21金	麦入りごはん					米 麦			885 29.5 24.5 3.3
	セルフ高野豆腐丼	豚肉 高野豆腐 油揚げ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	サラダ油		
	牛乳		牛乳						
	さばのおかか煮	さば 軽節			大根 ごぼう コーン もやし きゅうり	砂糖			
22土	ごぼうサラダ			にんじん			ドレッシング		838 33.4 26.8 2.5
	オレンジ				オレンジ				
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
23日	手作りチーズコロッケ	豚肉	チーズ		玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉	米油 パター		795 26.9 17.8 2.9
	干切りキャベツ				キャベツ			ソース	
	ひじきの炒り煮	大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく		サラダ油		
	みそ汁	みそ 油揚げ	わかめ		ねぎ			(軽節)	
24月	ごはん					米			819 27.6 23.8 3.2
	牛乳		牛乳						
	豚肉のみそ焼き	豚肉 みそ			しょうが				
	ゴーヤチャンプル	卵 ツナ ベー コン		にがうり	もやし		ごま油		
25火	もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん 葉ねぎ	しょうが			(軽節)	869 38.9 28.3 3.1
	冷凍パイ				パイナップル				
	ごはん					米			
	牛乳		牛乳						
26水	チャプチェ	豚肉		ほうれん草 にん じん	しめじ たまねぎ ねぎ にんにく キャベツ きゅう り コーン	春雨	ごま	麻婆素 (魚 醤)	819 27.6 23.8 3.2
	海藻サラダ 胡麻しょうゆドレッシング		海藻	にんじん					
	トックスープ	卵		青梗菜 にんじん	ねぎ まいたけ	トック			
	ツナトースト	ツナ			玉ねぎ マッシュルーム		ドレッシング		
27木	牛乳 (300)		牛乳						833 29.5 22.4 2.5
	ラタトゥユミートボール	鶏肉 豚肉 大 豆		トマト	玉ねぎ なす ズッキーニ				
	ゆで野菜 ラタトゥユはフランスの家庭料理で			小松菜 にんじん	キャベツ コーン		サラダ油		
	フルーツポンチ				みかん パイン もも	ゼリー 砂糖 サイダー			
28金	梅ひじきごはん		ひじき	にんじん 赤しそ	ごぼう 梅 いんげん こんにゃく	米			869 38.9 28.3 3.1
	牛乳		牛乳						
	焼き魚 (シイラみそ漬)	シイラ みそ							
	舟形きゅうり				きゅうり				
29土	炒り豆腐	豆腐 豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ まいた け しょうが	砂糖	ごま油		833 29.5 22.4 2.5
	雑穀わかめごはん					米 雑穀			
	牛乳		牛乳						
	シシモフライ or いか天ぷら	(いか) (シシモ)	(シシモ)						
30日	陽西かみかみサラダ	いんげん豆 ひ よこ豆		にんじん	きゅうり きくら げ	砂糖			869 38.9 28.3 3.1
	にらたまみそ汁	豆腐 卵 みそ		にら	玉ねぎ			(軽節)	
	グミ or するめ	(いかするめ)				(果汁グミ)			

☆ 都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月のミネラル平均 カルシウム:421mg 鉄分:3.8mg

『歯と口の健康週間』かみかみメニュー
28日の給食は陽西地区学校園統一かみかみ献立です。
(実施日はそれぞれ違います)



今月は「噛むこと」をいつも以上に意識して噛みごたえのあるものを取り入れています。このマークが目印です。



