

2018年



# 6月学校給食献立予定表

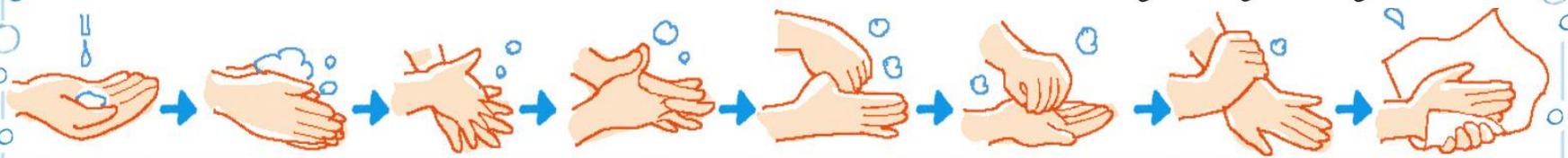
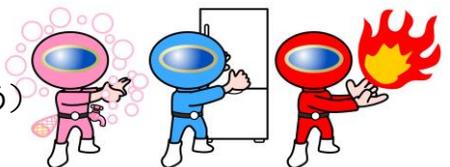


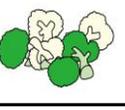
竜王北中学校

日(曜日)	献立名			食品の種類と働き			備考	
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える		黄の食品群 熱や力のもとになる
1(金)		麦ご飯	ポークソテー① 切り干し大根サラダ② 豆腐とわかめのみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	栄養たっぷり 切干大根 
				①	豚肉 みそ	玉ねぎ アップルソース	ごま ケチャップ	
				②		切干大根 きゅうり ブロッコリー にんじん	和風ドレッシング	
4(月)		麦ご飯	赤魚の西京焼き① 高野豆腐の煮物② じゃが芋とえのきのみそ汁③ 剣先するめ		牛乳 するめ		米 麦 強化米	虫歯予防 デー 
				①	赤魚の西京漬け			
				②	高野豆腐 さつま揚げ 鶏肉	しめじ にんじん さやえんどう	砂糖	
				③	みそ	えのき ねぎ	じゃがいも	
5(火)		中華丼①	肉シューマイ② 春雨スープ③ クラッシュゼリー④		牛乳			具だくさんの 中華丼 
				①	豚肉 いか えび かまぼこ うずら卵	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん しょうが きくらげ さやえんどう 干しいたけ	米 麦 強化米 ごま油 油 オイスターソース かたくり粉	
				②	シューマイ			
				③	ベーコン	玉ねぎ コーン パセリ	春雨	
6(水)		ひじき スパゲティ①	小松菜サラダ② 白菜ベーコンスープ③ メープルチーズ蒸しパン④		牛乳			ミネラル たっぷり ひじき 
				①	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ	スパゲティ オリーブオイル 油 砂糖	
				②	ツナ	小松菜 キャベツ きゅうり コーン	オリーブオイル 砂糖	
				③	ベーコン	白菜		
7(木)		麦ご飯	納豆 肉じゃが① キャベツのこんぶ和え② 大根のみそ汁③		納豆 牛乳		米 麦 強化米	ねばねば 納豆 
				①	豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも しらたき 砂糖 油	
				②	こんぶ	キャベツ		
8(金)		麦ご飯	とりごぼうつくね① もやしとじゃこの和え物② しめじのみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	食物繊維 豊富な ごぼう 
				①	鶏肉 豆腐 卵 みそ	ごぼう たまねぎ ねぎ しょうが にんにく 枝豆	パン粉 砂糖 ごま 焼肉のたれ かたくり粉	
				②	じゃこ	もやし ほうれん草 にんじん	ごま油 ごま	
				④	みそ	玉ねぎ しめじ にんじん		
11(月)		こぎつねご飯①	白身魚の野菜あんかけ② シーザーサラダ③ かきたま汁④		牛乳			今日の魚は メルルーサ 
				①	鶏肉 油揚げ	コーン しょうが 枝豆	米 麦 強化米 砂糖	
				②	メルルーサ	にんじん えのき しめじ もやし 小松菜	かたくり粉 油 砂糖	
				③	ベーコン	キャベツ にんじん パプリカ きゅうり	クルトン シーザードレッシング	
13(水)		バターロールパン	かぼちゃのグラタン① ベーコンサラダ② もずくスープ③ プリン④		牛乳		バターロールパン	ビタミン たっぷり かぼちゃ 
				①	ウインナー 牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	バター ホワイトソース	
				②	ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり	砂糖 オリーブオイル	
				③	もずく	えのき 水菜		

**\*食中毒予防の基本\***

- 1、菌をつけない。(きちんと手洗いをしましょう)
- 2、菌を増やさない。(生の肉や魚、調理済み食品は冷蔵庫にしまいましょう)
- 3、菌をやっつける。(しっかり加熱をしましょう)



日(曜日)	献立名			食品の種類と働き			備考	
	牛乳	主食	副食	番号	赤の食品群 血や肉・骨を作る	緑の食品群 体の調子を整える		黄の食品群 熱や力のもとになる
18(月)		麦ご飯	すき焼き風煮① 大根ツナサラダ② 麩のみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	ツナの 原材料は? 
				①	豚肉 豆腐	たけのこ ねぎ 白菜 にんじん 干しいたけ さやえんどう	しらたき 砂糖	
				②	ツナ	大根 きゅうり にんじん	和風ドレッシング	
19(火)		麦ご飯	鮭のマヨマスタード焼き① きんぴらごぼう② 厚揚げともやしのみそ汁③ オレンジ		牛乳	オレンジ	米 麦 強化米	今日の魚は 鮭 
				①	鮭	レモン果汁	マヨネーズ マスタード	
				②	さつま揚げ	ごぼう にんじん いんげん	砂糖 油 ごま	
20(水)		きなこ揚げ パン①	鶏肉のバーベキューソースかけ② 春雨サラダ③ レタススープ④		牛乳			人気の 揚げパン 
				①	きなこ		コッペパン 油 グラニュー糖	
				②	鶏肉	しょうが にんにく アップルソース レモン果汁	砂糖	
				③	ハム	にんじん きゅうり	春雨 砂糖 ごま油	
21(木)		マーボー丼①	華風和え② わかめスープ③		牛乳			陸上総体 
				①	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 油 砂糖 ごま油 麻婆豆腐の素 トウバンジャン テンメンジャン かたくり粉	
				②		ほうれん草 もやし にんじん キャベツ	ごま 砂糖 ごま油	
22(金)		麦ご飯	ハンバーグ① 五目野菜炒め② じゃが芋ともやしのみそ汁③ はちみつレモンゼリー④		牛乳		米 麦 強化米	オイスター ソースの 原材料は? 
				①	豚肉 卵 牛乳	玉ねぎ	パン粉 ソース ケチャップ バター	
				②	豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン にんにく	油 オイスターソース	
				③	みそ	もやし ねぎ	じゃがいも	
25(月)		鮭わかめご飯①	鶏肉のごまだれかけ② スパゲティサラダ③ なるとのすまし汁④		牛乳			栄養たっぷり ごま 
				①	鮭 わかめ		米 麦 強化米 ごま	
				②	鶏肉 みそ	しょうが	砂糖 ごま	
				③	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	スパゲティ 和風ドレッシング	
26(火)		ジャージャー 麺①	春巻き② ぎょうざスープ③ レモンタルト		牛乳		レモンタルト	肉みそ たっぷり ジャー ジャー麺 
				①	豚肉 鶏肉 みそ	もやし ほうれん草 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ	中華麺 油 砂糖 ごま油 テンメンジャント ウバンジャン	
				②	春巻き		油	
27(水)		麦ご飯	さばのてり煮① キャベツのごま和え② なめこ豆腐のみそ汁③		牛乳		米 麦 強化米	今日の魚は さば 
				①	さば	しょうが	砂糖	
				②		キャベツ 白菜 にんじん ほうれん草	砂糖 ごま	
28(木)		ミルクパン	メンチカツ① 温野菜ソテー② かにたまスープ③		牛乳		ミルクパン	フロッキーと カリフラワーの 違いは? 
				①	豚肉 鶏肉 卵	れんこん ごぼう 玉ねぎ にんにく しょうが	パン粉 小麦粉 油 ソース	
				②	ベーコン	フロッキー カリフラワー パプリカ	バター	
				④	卵 かに風かまぼこ	ねぎ	かたくり粉	
29(金)		カレーライス①	和風サラダ② ピーチフルーチェ③ 福神漬		牛乳	福神漬		人気の カレーライス 
				①	豚肉	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく グリンピース	米 麦 強化米 じゃがいも 油 カレールー ソース ケチャップ	
				②		キャベツ にんじん きゅうり コーン 大根	砂糖 オリーブオイル	

☆2ヶ月に一度程度食材の放射能検査を行っています。

☆都合により献立の内容が変更する場合があります。

