

令和元年



6月の給食だより

高浜市立高浜中学校



「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「よく噛んで食べよう」

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
	主食:ごはん・パン・麺類(黄)	主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ類・果物	5群 米・パン・麺・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
3月	主食	ごはん	豚モモ肉		人参	ごぼう 玉葱	白米	油	750
	汁物	新じゃがの麦味噌汁	こうじみそ	牛乳	ねぎ	にんじん 大根	じゃがいも	ごま	
	主菜	鰯フライ	まみそ		さやいんげん	ぶなしめじ	砂糖	すりごま	
	副菜	キャベツとささげの甘辛胡麻和え	鰯(アジ)			しょうが			
4月	その他	牛乳	米みそ			キャベツ			756
	主食+副菜	新ごぼうの甘辛中華ごはん				とうもろこし			
	汁物	豆腐と野菜の春雨スープ	牛ひき肉	牛乳	人参	しょうが	白米	油	
	主菜	揚げしゅうまい(3個)	えび		ねぎ	新ごぼう	砂糖	ごま油	
5月	その他	牛乳	絹ごし豆腐		チンゲンサイ	きくらげ	春雨		822
	主食	ごはん	しゅうまい			干し椎茸	白米		
	汁物	チキンとキャベツのスープカレー	ベーコン	牛乳	人参	白ねぎ	砂糖	オリーブ	
	主菜	煮込みハンバーグ	鶏モモ肉		パプリカ	キャベツ	でんぶん	オイル	
6月	副菜	ポテトとコーンのソテー	ハンバーグ		枝豆	とうもろこし	じゃがいも	油	755
	その他	牛乳			パセリ	にんにく			
	主食	きなこパン	きな粉	牛乳	人参	キャベツ	ロールパン	油	
	汁物	たつぷり野菜のホワイトチャウダー	ベーコン	ヨーグルト	パセリ	りんご	砂糖	オリーブ	
7月	主菜+副菜	チキンと薩摩芋のラタトゥイユ	鶏ささみ肉		トマト	キャベツ	さつまいも	オイル	746
	その他	牛乳・ブルーベリーヨーグルト	豆乳		枝豆	にんにく			
	主食	わかめごはん	鶏肉団子	牛乳	人参	白菜 玉葱	白米	オイル	
	汁物	野菜と鶏団子のおきりこみ	厚焼き卵	わかめ	ねぎ	大根 干し椎茸	ワンタン		
10月	主菜	厚焼き卵	ベーコン		アスパラガス	にんにく	でんぶん		793
	副菜	筍とアスパラの洋風きんぴら				しょうが	砂糖		
	その他	牛乳				とうもろこし			
	主食	麦ごはん	大豆	牛乳	人参	玉葱	押し麦 白米	バター	
11月	煮物	ボークビーンズ	赤いんげん豆		トマト	とうもろこし	じゃがいも	油	823
	主菜+副菜	アスパラと卵のバターソテー	ガルバンゾ		アスパラガス		砂糖		
	その他	牛乳・コーヒー牛乳の素	豚モモ肉		パセリ		コーヒー		
	主食	ごはん	ウィンナー				牛乳の素		
12月	汁物	鶏ちゃんこ	鶏モモ肉	牛乳	人参	玉葱	白米	油	755
	主菜	鯖の柑橘香味ソース	油揚げ	ひじき	ニラ	干し椎茸	マロニー	ごま油	
	副菜	ひじきサラダ	鯖(サバ)			しょうが	砂糖	ノンエッグ	
	その他	牛乳	大豆			にんにく		マヨネーズ	
13月	主菜	鶏つくね(2個)	鶏ささみ肉	牛乳	人参	とうもろこし	白米	ごま油	799
	副菜	カリカリ梅と大根のごまサラダ	豚モモ肉		トマト	玉葱 白菜	でんぶん		
	その他	牛乳	米みそ		ねぎ	しょうが	さつまいも	ごま油	
	主食	ごはん	こうじみそ			キャベツ	砂糖		
14月	汁物	トマトと卵の中華コーンスープ				にんにく			819
	主菜+副菜	デジカルビ風焼き肉炒め							
	その他	牛乳							
	主食	ごはん							
15月	煮物	白醤油肉じゃが	豚ばら肉	牛乳	人参	玉葱 しらたき	白米	油	819
	主菜	子持ちししゃもフライ(2個)	豚モモ肉	子持ちししゃも	さやいんげん	干し椎茸	じゃがいも	ごま油	
	副菜	キャベツと油揚げの土佐和え	はんぺん	味付けのり	ほうれん草	キャベツ	砂糖		
	その他	牛乳・味付けのり	油揚げ			ほうれん草			



日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
17月	主食	ごはん	豚モモ肉		ねぎ	ごぼう 大根 こんにゃく 干し椎茸	白米 砂糖		819
	汁物	けんちん汁	油揚げ	牛乳	人参		でんぶん	ごま油	
	主菜+副菜	鶏ちゃん炒め	鶏モモ肉		ニラ	しょうが 玉葱	焼きプリン		
	その他	牛乳・焼きプリンタルト	豆みそ			キャベツ	タルト		
			こうじみそ			にんにく			
18火	主食	ごはん			南瓜	キャベツ			800
	汁物	初夏野菜の五目味噌汁	油揚げ	牛乳	人参	玉葱 ごぼう	白米	ごま	
	主菜	鶏ハンバーグのすだちおろしソース	麦みそ		ねぎ	ぶなしめじ	油	ノンエッグ	
	副菜	蓮根とほうれん草のごまサラダ	こうじみそ		ほうれん草	しょうが 大根	砂糖	マヨネーズ	
	その他	牛乳	ハンバーグ			すだち 蓮根		ドレッシング	
						とうもろこし			
「愛知を食べる学校給食の日」 愛知の食材を味わおう！ 									
19水	主食	とりめし				玉葱			
	汁物	玉葱のすまし汁	鶏肉	牛乳	人参	干し椎茸 蓮根	白米 砂糖		858
	主菜	愛知の五目厚焼き卵	五目厚焼卵	わかめ	みつば	しそ 小松菜	白玉葱	ごま油	
	副菜	カリモリと春雨の玉葱サラダ				カリモリ	緑豆春雨		
	その他	牛乳・西尾抹茶ぶりん				もやし	西尾抹茶		
						しょうが	ぶりん		
20木	主食	米粉パン				玉葱 白菜			
	汁物	鮭と野菜の白花豆ポタージュ	白花豆	牛乳	人参	マッシュルーム	米粉パン	バター	769
	主菜	ボイルウインナー	鮭(サケ)	スキムミルク	トマト	とうもろこし	砂糖	オリーブ	
	副菜	新牛蒡とツナのトマトパジルソテー	ウインナー	生クリーム	枝豆	新ごぼう		オイル	
	その他	牛乳	鶏ひき肉			しょうが			
						にんにく			
21金	主食	ごはん				キャベツ			
	汁物	肉団子と野菜の中華スープ	ミートボール	牛乳	人参	玉葱	白米	ごま油	743
	主菜+副菜	白身魚と蓮根のチリソース	ホキ		チンゲンサイ	きくらげ	春雨	油	
	その他	牛乳			ねぎ	しょうが 蓮根	砂糖		
					枝豆	にんにく			
24月	主食	ごはん				干し椎茸			
	煮物	揚げ南瓜とじゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉	牛乳	南瓜	しょうが	白米	油	855
	主菜	鯖の銀紙焼き	はんぺん	ひじき	人参	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグ	
	副菜	ひじきと枝豆のサラダ	鯖の銀紙焼		さやいんげん	とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	
	その他	牛乳	米みそ		枝豆		でんぶん		
25火	主食	ごはん				キャベツ			
	汁物	葱入り肉団子の五目味噌汁	鶏肉団子	牛乳	人参	玉葱	白米	油	839
	主菜	鶏肉と新じゃがの揚げ煮	油揚げ		みつば	しょうが	でんぶん	ごま	
	副菜	胡瓜と切干のごまゆかり和え	米みそ		ゆかり粉	レモン	じゃがいも		
	その他	牛乳	こうじみそ			きゅうり	砂糖		
			鶏モモ肉			切干大根			
26水	主食	ごはん				玉葱			
	汁物	白味噌鶏ちゃんこ	鶏モモ肉	牛乳	人参	キャベツ	白米	ごま油	749
	主菜	けんちんしのだの黒糖煮	米みそ	ひじき	ねぎ	えのき	マロニー		
	副菜	豆苗と豆もやしのおかか和え	油揚げ		豆苗	干し椎茸	砂糖		
	その他	牛乳	木綿豆腐			にんにく	黒砂糖		
			かつお節			きゅうり			
						だいずもやし			
						しょうが			
27木	主食	愛知県産小麦のナン				にんにく			
	煮物+主菜	挽肉と野菜のダルカレー	鶏ひき肉	牛乳	人参	しょうが	ナン	オリーブ	870
	主菜	きびなごのカリカリフライ(3個)	白花豆	ヨーグルト	パセリ	玉葱	ゼリー	オイル	
	副菜	ブコサラダ (フィリピンのフルーツヨーグルト)	レンズ豆	生クリーム	トマト	マッシュルーム	(いちご・メロン)	油	
	その他	牛乳	豆乳	きびなご		黄桃	練乳	ココナッツ	
						パイナップル			
						ナタデココ			
28金	主食	ジャンバラヤ				玉葱			
	汁物	ミートボールと野菜のポトフ	ウインナー	牛乳	ピーマン	とうもろこし	金芽玄米	オリーブ	752
	主菜+副菜	十六ささげと卵のホットサラダ	鶏ひき肉		人参	キャベツ	白米	油	
	その他	牛乳	ミートボール		トマト		じゃがいも	ノンエッグ	
			卵		パセリ			マヨネーズ	
			米みそ		十六ささげ				

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。

予定給食回数：20回

今月の旬の食材

さやいんげん・キャベツ・じゃがいも・パプリカ・ピーマン・キャベツ・新ごぼう・生姜・トマト・きゅうり・みつば
十六ささげ・アスパラガス・しそ・梅・カリモリ・枝豆(後半～)・南瓜(後半～)

