



6月予定献立表



今月の食生活目標

富士見中学校

母や祖を大切にしよう

たけいま「給食旬間」実施中(5/30~6/10)



6月、梅雨の季節になりました。給食委員会では、食中毒予防のために衛生的な食事をしてもらおうと給食旬間を実施しています。ポイントは身支度・手洗い・ナフキンです。身支度は、給食室前だけでなく教室でもきちんとしてみましょう。高温多湿で細菌が増えやすいので、ハンカチ・ナフキンは清潔なものを用意しましょう。

日曜日	献立(牛乳は原則として毎日つきます) 太字は「かみかみメニュー」						給食に使われる食品						栄養量			
	主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	デザート その他	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	タンパク質 g		
							1群	2群	3群	4群	5群	6群			脂質 g	塩分 g
1 水	カレーうどん	牛乳	千草卵	わかちく サラダ	カレーうどん の汁	果物	豚肉 豆腐 油揚げ 卵 竹輪 ツナ かにかま	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	玉葱 しめじ 長葱 椎茸 セルリー きゅうり 果物	麵 砂糖 片栗粉 じゃが芋	マヨネーズ ごま	853 kcal	31.2 g	27.3 g	4.8 g
2 木	ご飯	牛乳	酢豚	ナムル風 中華サラダ	えのき スープ		豚肉 桜海老	牛乳 わかめ	人参 ピーマン ほうれん草 にら	生姜 玉葱 たけのこ 椎茸 もやし えのき	ご飯 じゃが芋 砂糖 片栗粉	ごま油 油 ごま	837 kcal	30.2 g	24.9 g	3.1 g
3 金	パン	牛乳	ポテトの ピザ焼き	コールス ローサラダ	玉子スー プ		ベーコン ハム 卵	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 ほうれん草	玉葱 しめじ キャベツ きゅうり コーン えのき	パン じゃが芋 片栗粉	油	839 kcal	34.9 g	22.4 g	3.4 g
6 月	ご飯	牛乳	飛魚のフライ	切り干し大 根の変わり あえ	さつま芋 の 味噌 汁	チーズ	飛魚 卵 油揚げ	牛乳	チンゲン菜 人参 小松菜	切干大根 もやし ごぼう	ご飯 小麦粉 こんにやく パン粉 さつま芋	油	835 kcal	34.7 g	22.5 g	3.3 g
7 火	ご飯	牛乳	ふりかけ 豆腐ステーキ きのこソース	ポテト ツナサラダ	沢煮椀		豆腐 ツナ 豚肉	牛乳	万能葱 人参	エリンギ えのき しめじ 椎茸 菊 にんにく ごぼう きゅうり 白菜 長葱	ご飯 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	油 バター マヨネーズ	819 kcal	27.7 g	26.8 g	2.2 g
8 水	味噌ラーメン	牛乳	歯の日(8がつく日)		味噌ラーメン の汁	果物	豚肉 卵 さきいか 桜海老 鰹節	牛乳 青海苔	人参 にら	にんにく 生姜 果物 きゅうり キャベツ もやし 玉葱 メンマ きくらげ セルリー	麵 長いも 小麦粉 砂糖	油	842 kcal	32.1 g	2.2 g	5.0 g
9 木	ご飯	牛乳	鰹の角煮	そばろ和え	豚汁	ミルク メーク	鰹 豚肉 豆腐 油揚げ 卵 鶏肉	牛乳	ほうれん草 人参	生姜 白菜 キャベツ 大根 長葱 ごぼう 玉葱	ご飯 砂糖 砂糖 ミルク じゃが芋 こんにやく	油 ごま	792 kcal	39.4 g	15.5 g	2.7 g
10 金	セルフカツサンド	牛乳	中体連応援献立		ABC スープ		豚肉 卵 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	人参 南瓜	キャベツ セルリー 玉葱 果物 アロエ	パン 小麦粉 じゃが芋 パン粉 蜂蜜 マカロニ	油	934 kcal	38.0 g	28.6 g	3.7 g
13 月	計 画 休 業															
14 火	梅ご飯	牛乳	厚揚げの そぼろ煮	スティック サラダ	寒天入り かき玉汁		厚揚げ 豚肉 卵 豆腐	牛乳 しらす 寒天	人参 グリーンピース ほうれん草	梅 玉葱 椎茸 えのき セルリー きゅうり	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま マヨネーズ	826 kcal	31.8 g	29.4 g	3.6 g
15 水	ソフト麺	牛乳	インディアン ソース	ベイクドポテ ト ロココリーと コーンのサラ ダ		果物	ウィンナー 豚肉	牛乳	人参 ピーマン パセリ フロココリー	玉葱 生姜 にんにく 果物 きゅうり コーン キャベツ	麵 じゃが芋 片栗粉	油 バター	867 kcal	26.8 g	25.6 g	4.1 g
16 木	ご飯	牛乳	鰹と大豆の 味噌がらめ	しらす和え	豆腐団子 汁	あんずっ こゼ リー	鰹 大豆 豆腐	牛乳 しらす	ほうれん草 人参 小松菜	生姜 もやし 椎茸 白菜	ご飯 砂糖 片栗粉 白玉粉 ゼリー	油 ごま	802 kcal	35.6 g	16.1 g	2.6 g

