

学校給食予定献立表



* 6月18日(水)、19日(木)は期末テストのため給食は、ありません。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる 穀類・いも 砂糖	油脂・種類	赤の仲間：血や肉になる 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑の仲間：体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立の ねらい
3 火	わがめサラダ 鮭のマリネ ミルクパン	ミルクパン 砂糖 じゃがいも マカロニ 片栗粉	油 ごま油	鮭 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん パセリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	804 kcal 32.5 g 31.0 g 3.0 g	酢の パワー
4 水	スタミナ焼肉 野菜のナムル 麦ご飯	米 大麦 片栗粉 トック 砂糖	ごま ごま油	豚肉 ベーコン 卵	牛乳 わかめ	にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり しいたけ	802 kcal 36.0 g 24.6 g 2.1 g	スポーツを するときの 食事
5 木	鶏の幽庵焼き はじきのチーズマリネ 麦ご飯	米 大麦 砂糖 じゃがいも	油	鶏肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳 チーズ もずく ひじき ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ ゆず キャベツ コーン 玉ねぎ えのきたけ	839 kcal 34.2 g 25.6 g 2.8 g	歯と口の 健康週間 (4～10日)
6 金	かみかみあえ びわ 全粒粉パン	全粒粉パン 砂糖 じゃがいも メープルジャム	油 ごま ごま油	大豆 豚肉 うずら卵 ハム さきいか	牛乳	にんじん パセリ トマト きゅうり コーン	801 kcal 40.6 g 25.0 g 3.0 g	旬：びわ
9 月	鶏肉の梅ソースあえ 小松菜の海苔あえ 麦ご飯	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも みそ汁	油 ごま	鶏肉 みそ	牛乳 のり ちりめん わかめ	にんじん 小松菜 葉ねぎ 梅	790 kcal 33.2 g 20.1 g 2.5 g	入梅 (6/10)
10 火	パンサンクス ジャーマンポテト 黒糖パン	黒糖パン じゃがいも 春雨 砂糖	ごま ごま油 油	ベーコン ハム うずら卵	牛乳	にんにく きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ しいたけ	781 kcal 28.1 g 24.7 g 3.2 g	よくかんで 食べよう
11 水	鯖の塩焼き 野菜の梅びたし ひじき ごはん	米 砂糖 こんにゃく すまし汁	油 ごま	鶏肉 さば かまぼこ かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 葉ねぎ さやいんげん 枝豆 えのきたけ 梅	763 kcal 38.7 g 29.0 g 2.4 g	成長期に 必要な栄養
12 木	ミニトマト ししゃものカレー揚げ 麦ご飯	米 大麦 薄力粉 片栗粉 砂糖	油 ごま ごま油	豆腐 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 ししゃも ちりめん わかめ	チンゲン菜 にんにく きゅうり キャベツ ミニトマト	820 kcal 37.7 g 25.6 g 2.3 g	地産産物・旬 きゅうり
13 金	アップル ジャム ポテトサラダ 豆乳トースト	食パン 砂糖 じゃがいも 春雨	油	豆乳 ハム ミートボール	牛乳	にんじん 小松菜 コーン りんご	782 kcal 29.0 g 24.8 g 2.8 g	豆乳の 良さ
16 月	さばの香味焼き チンゲン菜のおひたし たこ飯	米 砂糖 ふしめん	油 ごま	たこ 油揚げ さば かつお節	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜 枝豆	746 kcal 38.9 g 24.1 g 2.9 g	郷土料理 たこ飯 ふしめん汁
17 火	フルーツ ポンチ ソース スパゲティ	バターロールパン スパゲティ ナタデココ ゼリー 砂糖	油	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン トマト みかん もも パイナップル	812 kcal 33.2 g 21.6 g 3.0 g	旬 とうもろこし
20 金	青菜のごまドレッシングあえ じゃがいものチーズソース焼き 米粉パン	米粉パン 砂糖 じゃがいも	油 ごま	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 トマト	784 kcal 36.2 g 27.0 g 3.3 g	じゃがいも の栄養
23 月	ゴーヤの かき揚げ ジュース	米 砂糖 さつまいも 片栗粉 薄力粉 ゼリー	油	豚肉 卵 油揚げ 豆腐 あさり くわかつお節	牛乳 かえり 昆布 もずく	にんじん 枝豆 葉ねぎ	790 kcal 29.5 g 22.2 g 3.1 g	沖縄県産の日 (6/23)
24 火	冷やし中華 冷やし中華 冷やし中華	スイートロールパン ハム 中華麺 砂糖	ごま ごま油	鶏系卵 ハム 大豆 きな粉	牛乳	にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり パイナップル	755 kcal 29.8 g 25.1 g 3.2 g	ていねいに 手洗いを しよう

日	献立名/盛り付け表	黄の仲間：熱や力の基になる 穀類・いも 砂糖	油脂・種類	赤の仲間：血や肉になる 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑の仲間：体の調子を整える 緑黄色野菜 その他の野菜 果物	たんぱく質 脂質 食塩相当量	献立の ねらい
25 水	ミニトマト 豆腐入り ドライカレー	米 大麦 砂糖 小麦粉	油	牛肉 ハム 豚肉 豆腐 メルルーサ かつお節	牛乳 昆布	にんじん ピーマン 枝豆 ミニトマト トマト	857 kcal 36.2 g 26.8 g 2.5 g	食欲の出る 食事
26 木	豆腐ナゲット もやしの甘酢づけ 麦ご飯	米 大麦 砂糖 片栗粉	油 ごま	豆腐 ハム 鶏肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	葉ねぎ 小松菜 にんじん かぼちゃ えのきたけ	768 kcal 29.5 g 25.2 g 2.1 g	和食の良さを 知ろう
27 金	グリーン アスパラガスのやきざ 鮭のムニエル コッペパン	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも ふしめん	油 オリーブオイル バター	鮭 ベーコン	牛乳 ちりめん 生クリーム	アスパラガス にんじん パセリ	797 kcal 37.9 g 30.4 g 2.6 g	旬 すもも
30 月	冷やし中華 冷やし中華 冷やし中華	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃがいも うどん	油 ごま	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 かえり 海藻ミックス	にんじん 葉ねぎ	875 kcal 31.8 g 25.4 g 2.7 g	だしの とり方

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
※6月16日(月)～6月30日(月)は「ふるさとの食再発見週間」です。

6月は食育月間です。

食事はわたしたちの心と体の成長に影響する大切なものです。

この機会に自分の生活をふり返って食事や食習慣について考えてみましょう。

がっこう しょういく がっこうきょうしゅく ちゅうしん
学校の食育は学校給食を中心におこなわれます！



ホームページに給食の写真やねらいをアップしています！

昨年度から三豊中学校の給食が、ホームページにアップされています。
『給食コーナー』というタグがあるので、チェックしてみてくださいね。また、給食のレシピが知りたい方は、三豊中学校の大谷までご連絡ください。

学校栄養職員 大谷 未怜 (TEL 0875-63-3028)