

学校給食予定献立表 6月



* 6月22日(水)、23日(木)は期末テストのため給食は、ありません。
 * 6月13日から17日は、「ふるさとの食再発見週間」です。
 * 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
1水	ちくわのお茶揚げ こまつなのおかかあえ 麦ご飯 じゃがいものうま煮	ちくわ 卵 かつお節 油揚げ	牛乳 ちりめん	小松菜 にんじん	キャベツ きくらげ むきえんどう	地元産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 じゃがいも こんにやく 三温糖	揚げ油	830 kcal 32.4 g 24.7 g 1.7 g
2木	コッペパン なす入りミート スパゲティ きゅうりのサラダ	ベーコン 牛肉	牛乳 ちりめん	にんじん ミニトマト	たまねぎ なす きくらげ にんにく きゅうり キャベツ 切干し大根	コッペパン スパゲティ 三温糖	サラダ油	756 kcal 33.8 g 22.4 g 1.5 g
3金	あじの塩焼き お茶いも 小松菜の ごまあえ 麦ご飯 たまねぎの みそ汁	あじ 油揚げ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも	ごま	752 kcal 36.1 g 17.6 g 2.3 g
6月	かみかみ天ぷら きゅうりとキャベツの 麦ご飯 高野豆腐の 煮物	ちくわ 大豆 卵 高野豆腐	牛乳 かえり 昆布	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ 生しいたけ むきえんどう	地元産ヒノヒカリ おおむぎ こめ粉 じゃがいも 中ざら糖	揚げ油 ごま サラダ油	776 kcal 29.9 g 21.2 g 2.0 g
7火	ツナサラダ まるごとじゃがいも 麦ご飯 コッペパン 夏野菜の ミルク煮	まぐろ水煮缶詰 ぶた肉 大豆	牛乳	小松菜 かぼちゃ にんじん	きゅうり とうもろこし きくらげ たまねぎ ズッキーニ	コッペパン こむぎ粉 じゃがいも	サラダ油 ごま バター	735 kcal 35.7 g 24.3 g 1.9 g
8水	河内 晩柑 鯖の照り焼き さやいんげんの あえもの 麦ご飯 五目豆	鯖 とり肉 大豆 高野豆腐	牛乳 ちりめん 昆布	さやいんげん にんじん オクラ	しょうが キャベツ ごぼう たけのこ 河内晩柑	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 中ざら糖	サラダ油	814 kcal 42.8 g 21.5 g 2.5 g
9木	じゃがいもの和風サラダ 冷凍 豆腐ナゲット みかん コッペパン 地元野菜の スープ	豆腐 とり肉 卵 ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ きくらげ ズッキーニ 冷凍みかん	コッペパン こむぎ粉 じゃがいも こめ粉	揚げ油 サラダ油 ごま	730 kcal 30.5 g 26.2 g 2.0 g
10金	キャベツときくらげ のサラダ 鮭の レモンソテー ひじき入り 豆腐とわかめ カレーピラフ のスープ	ベーコン 鮭 豆腐	牛乳 ひじき ちりめん わかめ		たまねぎ えだまめ とうもろこし しょうが レモン果汁 きくらげ キャベツ	地元産ヒノヒカリ 三温糖	バター サラダ油	713 kcal 36.8 g 19.8 g 2.4 g
13月	鶏肉の梅焼き 冷凍 きゅうりの酢の物 みかん 麦ご飯 けんちん汁	とり肉 豆腐	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん 葉ねぎ	しょうが 梅干し きゅうり ごぼう 冷凍みかん	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも	ごま	750 kcal 33.9 g 15.8 g 2.1 g
14火	びわ 豚肉の 甘酢いため 全粒粉パン 中華あん 野菜の ナムル	ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜 葉ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 中ざら糖 きくらげ だいこん びわ	全粒粉パン あずき 中ざら糖 三温糖 かたくり粉	ごま油 ごま サラダ油	742 kcal 35.3 g 23.9 g 2.4 g
15水	たまねぎのお茶揚げ 小松菜のおひたし いりこめし 五目うどん	ぶた肉 油揚げ 卵	牛乳 かえり ちりめん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ だいこん きゅうり	地元産ヒノヒカリ 中ざら糖 生うどん こむぎ粉	ごま 揚げ油	728 kcal 27.8 g 23.5 g 2.7 g
16木	キャベツのサラダ 粉ふきいも 米粉パン ポーク ビーンズ	大豆 ぶた肉 かつお節	牛乳 昆布	さやいんげん 小松菜 にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ	米粉パン 三温糖 じゃがいも	サラダ油	740 kcal 35.8 g 22.7 g 2.1 g
17金	夏大根のあえもの ひじきと 厚揚げ の煮物 他人丼	ぶた肉 卵 厚揚げ	牛乳 ちりめん ひじき	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きくらげ だいこん きゅうり ごぼう しょうが	地元産ヒノヒカリ おおむぎ じゃがいも 中ざら糖 三温糖	ごま油 ごま サラダ油	757 kcal 31.7 g 23.4 g 1.9 g

日	献立名	赤の仲間：血や肉になる		緑の仲間：体の調子を整える		黄の仲間：熱や力のもとになる		エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも 砂糖	油脂・種実類	
20月	すもも 豚肉の生姜焼き 野菜とツナのごまあえ 麦ご飯 じゃがいもとわかめのすまし汁	ぶた肉 まぐろ水煮缶詰 油揚げ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 葉ねぎ	しょうが きゅうり すもも	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 じゃがいも	ごま	776 kcal 37.9 g 21.3 g 2.2 g
21火	きゅうりと小松菜の ミートマト コッペパン ガーリックポーク かぼちゃの ミルクスープ	ぶた肉 とり肉 大豆	牛乳 昆布 ちりめん	かぼちゃ 小松菜 ミニトマト	にんにく たまねぎ えだまめ きゅうり 切干し大根 とうもろこし	コッペパン こむぎ粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油	743 kcal 39.5 g 26.7 g 2.3 g
24金	ゆで とうもろこしのみそ炒め 麦ご飯 厚揚げの すまし汁	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	葉ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ きくらげ だいこん なす とうもろこし	地元産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖	サラダ油	753 kcal 32.0 g 20.8 g 1.7 g
27月	小煮干しのごまあえ さくら 野菜の中華あえ んぼ 麦ご飯 豆腐の中華煮	豆腐 ぶた肉	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ きくらげ しょうが キャベツ さくらんぼ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	722 kcal 33.8 g 20.4 g 1.9 g
28火	コッペパン フライドポテト 焼きビーフン 小煮干しの レモン煮	ぶた肉	牛乳 かえり	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ しょうが レモン果汁	コッペパン ビーフン 三温糖 じゃがいも	ごま油 揚げ油	742 kcal 32.3 g 20.4 g 2.4 g
29水	瀬戸のお茶揚げ 野菜のみそあえ 麦ご飯 かきたま汁	大豆 卵 豆腐	牛乳 かえり わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	地元産ヒノヒカリ おおむぎ かたくり粉 三温糖 じゃがいも	ごま 揚げ油	750 kcal 30.1 g 20.4 g 1.7 g
30木	ガーリックチキン キャベツときゅうりの サラダ 黒糖パン パンキン スープ	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 ちりめん	かぼちゃ	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし きくらげ	黒糖パン こめ粉 三温糖	サラダ油	781 kcal 38.1 g 27.2 g 2.5 g

学校給食の衛生管理は、「HACCP(ハサップ)」の考え方に基づいています。

