



6月の献立



京丹後市立大宮中学校
令和元年5月31日 発行

6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にあわせて、3日から7日まで毎日「歯の日」の献立にしました！
噛みごたえがある料理、カルシウムが多い食材を使った料理を食べて、「噛む」ことについて見直しましょう。

給食栄養摂取基準（中学生）
エネルギー：830kcal
たんぱく質：34.0g

月 (MON)	火(TUE)	水(WED)	木(THU)	金(FRI)
3	4	5	6	7
エネルギー：757kcal たんぱく質：34.3g	エネルギー：767kcal たんぱく質：27.1g	エネルギー：767kcal たんぱく質：29.6g	エネルギー：808kcal たんぱく質：35.5g	エネルギー：834kcal たんぱく質：35.0g
ごはん 豆腐とえびの うすくす煮 海藻サラダ アーモンドじゃこ 牛乳  歯の日	麦ごはん 大豆とひじきの かき揚げ たくあんあえ にらたま汁 牛乳  歯の日	梅ちりごはん 高野の含め煮 ピリ辛きゅうり 切干大根の炒り煮 牛乳  歯の日	ごはん ササミの青のりフライ 切干大根サラダ ワントンスープ 牛乳  歯の日	ごはん アジと大豆の NEW カレー揚げ ハリハリ漬け 豚肉とレタスの味噌汁 牛乳  歯の日
8(SAT)	11	12	13	14
エネルギー：807kcal たんぱく質：25.6g	エネルギー：837kcal たんぱく質：34.7g	エネルギー：724kcal たんぱく質：35.1g	エネルギー：857kcal たんぱく質：29.1g	エネルギー：849kcal たんぱく質：25.2g
麦ごはん チキンカレー きゅうりと甘夏の サラダ 福神漬け 牛乳  合唱祭	ごはん  サバの梅煮  入梅 アーモンドあえ しめじの味噌汁 牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き キャベツのごま酢あえ 豆腐のすまし汁 牛乳	ごはん コロケ風春巻き  きゅうりのごまあえ  豚汁 牛乳	ベーコンライス  ツナのレモンサラダ オニオンスープ ごまと豆乳の蒸しパン 牛乳
17	18	19	20	21
エネルギー：821kcal たんぱく質：27.4g	エネルギー：807kcal たんぱく質：30.7g	エネルギー：798kcal たんぱく質：32.2g	エネルギー：757kcal たんぱく質：29.2g	エネルギー：708kcal たんぱく質：27.1g
タコライス（特裁米） 一週間提供します  フレンチサラダ さくらんぼゼリー 牛乳 	ごはん（特裁米） じゃがいもの チーズ焼き 豚肉とピーマンの 炒め焼き トマトと卵のスープ 牛乳	ごはん（特裁米） トビウオの変わり揚げ NEW きゅうりとパインの サラダ 玉ねぎの味噌汁 牛乳  たんご・食の日	ごはん（特裁米） 鶏肉と大豆の 甘辛がらめ キャベツとピーマンの 昆布あえ  すまし汁 牛乳	生姜ごはん（特裁米） じゃがいものきんぴら キャベツの梅あえ アゴのたたき汁 牛乳
24	25	26	27	28
エネルギー：813kcal たんぱく質：28.6g	エネルギー：824kcal たんぱく質：27.5g			エネルギー：877kcal たんぱく質：38.1g
ごはん 鶏肉の NEW 中華風から揚げ ゆかりあえ 春雨スープ 牛乳	わかめごはん ジャージャー麺 きゅうりとひじきの h  香味あえ 冷凍みかん 牛乳	期末テスト 1日目 	期末テスト 2日目 	ごはん イワシのみりん干し きゅうりの酢の物 かぼちゃの味噌汁 水無月風ういろ 牛乳 

気象状況、食材価格等により献立内容や食材を変更する場合があります。ご了承ください。