

学校給食予定献立表 6月



令和4年 5月30日(月)
京丹後市立久美浜中学校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
				歯と口の健康週間
今年はまだ梅雨入りしました。6月に入ると、だんだん気温が高くなってきます。気温の変化が大きく、生徒たちが体調をくずしがちなこの時期、食中毒の3原則「清潔・迅速・殺菌」をしっかり守っていきましょう。	今日から10日までは「歯と口の健康週間」です。よく噛む、カルシウムの多い献立になっています。	①ごはん ②肉団子の中華煮 ③こんにゃくのつるつる炒め ④オレンジ ⑤牛乳	①ごはん ②じゃがいものチーズ焼き ③豚肉とピーマンの千切り炒め ④ピースーフ NEW ⑤牛乳	①ごはん ②肉豆腐★ ③茎若布のきんぴら★ ④アーモンドじゃこ★ ⑤牛乳
4日(土)	7日	8日	9日	10日
歯と口の健康週間	歯と口の健康週間	歯と口の健康週間	歯と口の健康週間	歯と口の健康週間
①ごはん 久美浜産の青大豆を使います。 ②大豆とひじきの米粉かき揚げ★ ③もやしのごまあえ ④切干大根の味噌汁★ ⑤牛乳	①もぐもぐかりかり丼★ ②炒めビーフン ③高野豆腐と野菜のスープ★ ④牛乳	①麦ごはん★ ②ササミのレモンソースあえ★ ③じゃがいものシャキシャキサラダ★ ④キャベツのスーフ ⑤牛乳	①ごはん ②小アジのカレー揚げ★ ③ひじきの炒り煮★ ④豚汁 ⑤牛乳	①梅ちりごはん★ ②ちくわの照り煮★ ③おひたし ④しめじのすまし汁 ⑤牛乳
13日	14日	15日	16日	17日
毎月「たんご・食の日」を含む週は主食に久美浜町産の「特別栽培米」をいただきます。		世界の料理・韓国		たんご・食の日
①ごはん(特裁米) ②豚肉と玉ねぎのオイスターソース炒め ③ピリ辛きゅうり ④ワンタンスーフ ⑤牛乳	①ごはん(特裁米) ②サバのごまみそかけ ③ひじきの香味炒め ④豆腐のすまし汁 ⑤牛乳	①クッパ(特裁米) ②切干大根のカレー炒め ③もちもちドーナツ ④牛乳	①ごはん(特裁米) ②鶏肉とレバーの甘辛がらめ ③キャベツのごまあえ ④わかめの味噌汁 ⑤牛乳	①ごはん(特裁米) ②鶏肉のオニオンソース ③トマトときゅうりの甘酢あえ ④アゴのたたき汁 ⑤牛乳
20日	21日	22日	23日	24日
①ハヤシライス(麦ごはん) ②きゅうりのレモンサラダ ③さくらんぼゼリー ④牛乳	①ごはん ②ツナ春巻き ③キャベツのソテー ④トマトと卵のスーフ ⑤牛乳	①ごはん ②カレー豆腐 ③ササミと切干大根の炒め物 ④山川漬け ⑤牛乳	①ごはん ②トビウオの石垣フライ ③キャベツときゅうりの酢の物 ④玉ねぎのみそ汁 ⑤牛乳	①生姜ごはん ②肉じゃが ③キャベツのかつおあえ ④トマト ⑤牛乳
27日	28日	29日	30日	
	夏越のはらえ			
①減量ごはん ②ふいか汁 ③ジャージャー麺 ④キャベツとピーマンの昆布あえ ⑤冷凍みかん ⑥牛乳	①ごまごはん ②鶏肉のさっぱり煮 ③磯香あえ ④油揚げのみそ汁 ⑤水無月風いろいろ⑥牛乳	期末テスト	期末テスト	よくかんで食事をしましょう よくかむことの効果 ・食べ物の消化、吸収をよくする ・むし歯の予防に役立つ ・肥満を防ぐ ・脳の働きを活性化させる

★価格等の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。



令和4年度 6月 学校給食予定献立表



京丹後市立 久美浜中学校

日	曜 日	献立内容			牛 乳	材 料						栄養価
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる						
		主食	主菜	副菜、デザート等		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg
1	水	ご飯	肉団子の中華煮	こんにゃくのつるつる炒め オレンジ	○	豚ミンチ、うすら卵、 ベーコン	牛乳	葉ねぎ、人参、こまつな、	白菜、たまねぎ、土しょうが、にんにく、りょくとうもやし、スイートコーン、だけのこ、干しいたけ、ネーブルオレンジ、こんにゃく	米、片栗粉、りょくとうはるさめ、砂糖	油	828 27.1 335
2	木	ご飯	じゃがいものチーズ焼き	豚肉とピーマンの千切り炒め ビースープ	○	豚肉、ツナ、鶏ムネ	チーズ、牛乳	にんじん、実えんどう、ピーマン、トマトピューレ、パセリ	たまねぎ、キャベツ、にんにく、土しょうが、	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉	油	822 29.0 348
3	金	ご飯	肉豆腐	茎わかめのきんぴら アーモンドじゃこ	○	豚肉、木綿豆腐	牛乳、茎わかめ、じゃこ	にんじん、葉ねぎ、さやいんげん	たまねぎ、はくさい、土しょうが、こんにゃく	米、砂糖	油、アーモンド	833 34.5 493
4	土	ご飯	大豆とひじきの米粉かき揚げ	もやしのごまあえ 千切り大根のみぞ汁	○	大豆、むきえび、豚肉、みそ、卵、ちくわ、木綿豆腐	牛乳、ひじき	水菜、にんじん、さやいんげん、葉ねぎ	たまねぎ、りょくとうもやし、切り干し大根、ぶなしめじ	米、砂糖、米粉、薄力粉	いりごま、油	811 28.9 396
7	火	もぐもぐカリカリ丼	炒めビーフン	高野豆腐と野菜のスープ	○	プレスハム、豚肉、凍り豆腐、大豆	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、ごぼう、キャベツ、きくらげ、りょくとうもやし、土しょうが	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、ビーフン、	油、いりごま	857 29.5 370
8	水	寒ご飯	ささみのレモンソースあえ	じゃがいものシャキシャキサラダ キャベツのスープ	○	鶏ササミ、ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	油、アーモンド	842 31.9 296
9	木	ご飯	小あじのカレー揚げ	ひじきの炒り煮 豚汁	○	アジ、鶏ムネ、豚肉、油揚げ	牛乳、ひじき	にんじん、葉ねぎ、グリーンピース	たまねぎ、えのきだけ、ごぼう、だけのこ、こんにゃく	米、砂糖	油	823 35.7 369
10	金	梅ちりご飯	竹輪の照り煮	おひたし しめじのすまし汁	○	竹輪、木綿豆腐、	牛乳、炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、葉ねぎ、水菜	白菜、たまねぎ、梅干し、キャベツ、ぶなしめじ	米、砂糖	油、いりごま	668 26.5 389
13	月	ご飯(特別栽培米)	豚肉と玉ねぎのオイスターソース炒め	ピリ辛きゅうりワナタンスープ	○	鶏ムネ、豚肉	牛乳	にんじん、葉ねぎ、こまつな、	たまねぎ、きゅうり、土しょうが、キャベツ	米、砂糖、ワナタン	油	734 26.6 311
14	火	ご飯(特別栽培米)	サバのごま味噌揚げ	ひじきの香味炒め 豆腐のすまし汁	○	サバ、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、ひじき	にんじん、葉ねぎ、こまつな	たまねぎ、土しょうが、りょくとうもやし、えのきだけ、にんにく	米、片栗粉、砂糖	油、いりごま	817 34.0 343
15	水	クッパ(特別栽培米)		千切り大根のカレー炒め もちもちドーナツ	○	豚肉、卵、ベーコン	牛乳	にんじん、葉ねぎ、にら	はくさいキムチ、土しょうが、にんにく、だけのこ、干しいたけ、切り干し大根、キャベツ	米、片栗粉、砂糖、白玉粉、ホットケーキミックス	油、いりごま	911 28.7 341
16	木	ご飯(特別栽培米)	鶏肉とレバーの甘辛がらめ	キャベツのごまあえ わかめの味噌汁	○	木綿豆腐、鶏ムネ、鶏レバー、みそ	牛乳、カットわかめ	にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、土しょうが、きゅうり、キャベツ	米、砂糖、片栗粉	油、いりごま	794 32.1 342
17	金	ご飯(特別栽培米)	鶏肉のオニオンソース	トマトときゅうりの甘酢あえ アゴのたたき汁	○	鶏ムネ、トビウオミンチ、みそ	牛乳、カットわかめ	トマト、葉ねぎ、にんじん	たまねぎ、きゅうり、土しょうが、えのきだけ	米、片栗粉	油	741 37.9 285
20	月	ハヤシライス(寒ご飯)		きゅうりのレモンサラダ さくらんぼゼリー	○	牛肉	牛乳、粉チーズ	にんじん、トマトピューレ、グリーンピース	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、マッシュルーム、さくらんぼ	米、麦、砂糖、ゼリーの素、ハヤシルウ	油	868 25.1 335
21	火	ご飯	ツナ春巻き	キャベツのソテー トマトと卵のスープ	○	ツナ、ベーコン、卵、木綿豆腐	牛乳、チーズ	にんじん、水菜、トマト	たまねぎ、キャベツ、	米、片栗粉、薄力粉、春巻きの皮、砂糖	油、ノンエッグマヨネーズ	889 26.4 351
22	水	ご飯	カレー豆腐	ささみと切干大根の炒め物 山川漬汁	○	豚ミンチ、鶏ミンチ、ささみフレーク、木綿豆腐	牛乳	にんじん、こまつな、葉ねぎ	たまねぎ、切り干し大根、だけのこ、にんにく、山川漬	米、カレー粉	油	823 31.9 420
23	木	ご飯	トビウオの石垣フライ	キャベツときゅうりの酢の物 玉ねぎのみぞ汁	○	とびうお、卵、油揚げ、みそ、木綿豆腐	牛乳、カットわかめ、青のり	にんじん、葉ねぎ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきだけ	米、小麦粉、パン粉、砂糖	油、白いりごま、黒いりごま	832 35.1 368
24	金	①クッパ(特栽米)	肉じゃが	キャベツのかつお和え トマト	○	豚肉、油揚げ	牛乳、ちりめんじゃこ、花かつお	にんじん、こまつな、トマト、グリーンピース	たまねぎ、こんにゃく、キャベツ、新しょうが	米、じゃがいも、砂糖	油、いりごま	833 31.8 434
27	月	減量ご飯 ふりかけ	ジャージャー麺	キャベツとピーマンの昆布和え 冷凍みかん	○	鶏ミンチ、豚ミンチ、みそ	牛乳、刻み昆布	にんじん、葉ねぎ、ピーマン	たまねぎ、だけのこ、干しいたけ、にんにく、土しょうが、なす、キャベツ、冷凍みかん、ゆかり小袋	米、砂糖、中華めん、	油、ごま油	884 29.3 321
28	火	ごまご飯	鶏肉のさっぱり煮	味噌和え 油揚げの味噌汁 水無月風ういろう	○	鶏ムネ、油揚げ	牛乳、のり	にんじん、水菜、葉ねぎ	たまねぎ、キャベツ、土しょうが、しめじ、にんにく	米、あずき、砂糖、じゃがいも、上新粉、薄力粉	いりごま	853 35.6 409
29	水	期末テスト			頭を動かすには「ブドウ糖」が必要です。ごはんやパンなどの炭水化物と、体を目覚めさせるために肉、卵、魚、野菜などが入ったおかずや汁ものなど、しっかり朝ごはんを食べましょう！							
30	木	期末テスト										

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。