# 6月 学校給食献立予定表

給食回数　21回　　河口湖南中学校

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 食品名とその働き<br>血・肉・骨をつくる | 体の調子を整える | 熱や力のもとになる | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 木 | 牛乳 | こどもパン<br>シーフードクリームスパゲティ<br>チーズ入り野菜サラダ<br>美生柑(みしょうかん) | 脱脂粉乳<br>ベーコン　あさり　イカ<br>エビ　牛乳　スキムミルク<br>生クリーム<br>チーズ | 玉ねぎ　人参　パセリ<br>きゅうり　レタス　パプリカ<br>ブロッコリー　むき枝豆　レモン果汁<br>美生柑 | 小麦粉　三温糖<br>スパゲティ　植物油<br>ホワイトルウ<br>三温糖　植物油 | 美生柑(みしょうかん)は愛媛県で生産されています。呼び方がいろいろあり、ジューシーフルーツとも言います。みずみずしく、おいしい果物です。 |
| 2 | 金 | 牛乳 | 麦ご飯<br>鰆の甘酢ソースがけ<br>ひじきの五目煮<br>小松菜のみそ汁<br>オレンジ | 鰆<br>大豆　さつま揚げ　ひじき<br>煮干しだし　油揚げ　みそ | しょうが　あさつき<br>ごぼう　人参　さやいんげん<br>玉ねぎ　小松菜<br>オレンジ | 米　麦　強化米<br>でんぷん　植物油<br>ごま油　三温糖<br>植物油　三温糖<br>じゃがいも | 小松菜にはカルシウムが多く、ほうれん草の3倍も含まれています。カルシウムは骨や歯を丈夫にするはたらきがあります。 |
| 5 | 月 | 牛乳 | 豚丼<br>ごぼうのかりんとう揚げ<br>小松菜のツナ和え<br>卵スープ | 豚肉<br>ツナ(まぐろ)<br>鶏卵　かまぼこ<br>かつお昆布だし | 人参　玉ねぎ　しいたけ　しらたき<br>ごぼう<br>小松菜　人参　とうもろこし<br>人参　えのきたけ　しめじ　ねぎ<br>水菜 | 米　麦　強化米　植物油<br>三温糖<br>でんぷん　植物油　ごま　三温糖<br>ごま油　青じそドレッシング<br>でんぷん | かみかみ給食<br>ごぼうは独特の歯ごたえと香りがあり、日本の料理にはよく使われます。かりんとう揚げをよくかんで食べましょう。 |
| 6 | 火 | ふじがね | ほうれん草ロール<br>鶏肉のマッシュポテト焼き<br>大根とツナのサラダ<br>ミネストローネスープ<br>味付け小魚 | 脱脂粉乳<br>鶏肉　チーズ<br>ツナ(まぐろ)　金時豆<br>ベーコン<br>いわし | ほうれん草<br>大根　ブロッコリー　レタス<br>人参　玉ねぎ　セロリー　にんにく<br>トマト　キャベツ | 小麦粉　三温糖<br>マヨネーズ　じゃがいも<br>オリーブ油　三温糖<br>マカロニ　三温糖<br>ごま　砂糖 | かみかみ給食<br>小魚は骨まで丸ごと食べることができます。カルシウムをたっぷり含んだ小魚をよくかんで食べましょう。 |
| 7 | 水 | 牛乳 | チキンカレーライス<br>大豆とエビの揚げ煮<br>オニオンいりサラダ<br>美生柑(みしょうかん) | 鶏肉　ヨーグルト<br>大豆　剣エビ | 人参　玉ねぎ　にんにく　しょうが<br>キャベツ　きゅうり　レタス　赤玉ねぎ<br>美生柑 | 米　麦　強化米　植物油<br>じゃがいも　カレールウ　バター<br>でんぷん　三温糖　ごま　植物油<br>野菜いっぱいドレッシング | かみかみ給食<br>「かむこと」を意識して、食事をしてみましょう。大豆は何回かんでいるでしょうか？ |
| 8 | 木 | 牛乳 | メロンパン<br>きつねうどん<br>煮卵<br>チーズ入りかみかみサラダ | 脱脂粉乳　鶏卵<br>油揚げ　豚肉<br>煮干しだし<br>鶏卵<br>チーズ　大豆　ハム | 玉ねぎ　人参　しいたけ　ねぎ<br>小松菜<br>しょうが<br>キャベツ　きゅうり　とうもろこし | 小麦粉　三温糖<br>うどん　三温糖<br>三温糖<br>ごまドレッシング | かみかみ給食<br>サラダの材料を大きめに切りました。よくかむことで食材の味がわかり、おいしく食べられます。 |
| 9 | 金 | 支部総体 | | | | | |
| 12 | 月 | 牛乳 | 人参ご飯<br>さばのピリ辛焼き<br>大根ときゅうりのごま和え<br>糸かまぼこの卵スープ<br>ヨーグルト | 油揚げ<br>さば<br>鶏卵　かまぼこ　豆腐<br>ヨーグルト | ごぼう　人参　しいたけ<br>むき枝豆<br>しょうが　あさつき<br>大根　きゅうり　パプリカ<br>人参　えのきたけ　ほうれん草 | 米　麦　強化米<br>植物油　三温糖<br>三温糖<br>ごま油　ごま　三温糖<br>でんぷん | 牛乳やヨーグルトなどの乳製品にはカルシウムが豊富に含まれています。成長期のみなさんには積極的に摂取してほしい食品です。 |
| 13 | 火 | 牛乳 | きな粉トースト<br>チリコンカン<br>シーザーサラダ<br>オレンジ | きな粉　脱脂粉乳<br>豚肉　大豆　ベーコン | 玉ねぎ　人参　セロリー　トマト<br>グリンピース<br>キャベツ　レタス　ブロッコリー<br>パプリカ　トマト<br>オレンジ | 小麦粉　三温糖<br>マーガリン　グラニュー糖<br>植物油　三温糖　バター<br>シーザードレッシング<br>クルトン | |
| 14 | 水 | 牛乳 | わかめご飯<br>いわしのかば焼き<br>小松菜のマヨネーズ和え<br>豚汁<br>冷凍みかん | わかめ<br>いわし<br>ツナ(まぐろ)<br>豚肉　煮干しだし　みそ<br>豆腐 | しょうが<br>とうもろこし　小松菜　人参<br>ごぼう　人参　大根　こんにゃく<br>ねぎ<br>みかん | 米　麦　強化米<br>植物油　でんぷん　三温糖　ごま<br>マヨネーズ<br>植物油　じゃがいも | いわしの開きにでんぷんをつけて油で揚げ、タレをかけてかば焼きを作っています。良く味わって食べてください。 |
| 15 | 木 | 牛乳 | 胚芽パン<br>ブルーベリージャム<br>野菜たっぷり焼きそば<br>もやしのナムル<br>みかんﾊﾞﾅﾅヨーグルト | 脱脂粉乳<br>豚肉<br>きくらげ<br>ヨーグルト　生クリーム | 玉ねぎ　キャベツ　人参<br>しいたけ　にんにく　しょうが<br>ほうれん草　もやし　人参<br>みかん　バナナ | 小麦粉　三温糖　胚芽<br>ジャム<br>中華麺　植物油<br>ごま　三温糖　ごま油<br>砂糖 | 2年生　宿泊学習 |
| 16 | 金 | 牛乳 | 玄米入りご飯<br>大豆とひじき入りハンバーグ<br>キャベツのさっぱり和え<br>豆腐とかぼちゃのみそ汁<br>オレンジ | ひじき　大豆　鶏卵　豚肉<br>豆腐　みそ　煮干しだし | 玉ねぎ　人参　しょうが　にんにく<br>トマト<br>キャベツ　人参　もやし　たくあん<br>ほうれん草　かぼちゃ　ねぎ　えのきたけ<br>オレンジ | 米　玄米　強化米<br>三温糖　パン粉<br>三温糖 | 1年生<br>2年生<br>宿泊学習 |

| 日 | 曜日 | 牛乳 | 献立名 | 食品名とその働き<br>血・肉・骨をつくる | 体の調子を整える | 熱や力のもとになる | 備考 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 19 | 月 | | 麦ご飯 | | | 米 麦 強化米 | 1年生 振替休業 |
| | | | お魚ふりかけ | さば かつお節 青のり | | ごま 砂糖 | |
| | | | じゃがいものそぼろ煮 | 鶏肉 | しょうが むき枝豆 | じゃがいも 植物油<br>でんぷん 三温糖 | 毎月19日は<br>『食育の日』 |
| | | | 大根ときゅうりのゆかり和え | | 大根 きゅうり 人参 しそ | ごま | |
| | | | キャベツと麩のみそ汁 | わかめ 煮干しだし 麩<br>みそ 油揚げ | キャベツ もやし 人参 | | |
| | | | オレンジ | | オレンジ | | |
| 20 | 火 | | 米粉パン | 脱脂粉乳 | | 小麦粉 三温糖 米粉 | 金時豆には、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養成分がバランスよく含まれています。残さず食べましょう。 |
| | | | いちごジャム | | | ジャム | |
| | | | オムレツのトマトソースがけ | 鶏卵 | にんにく しめじ 玉ねぎ トマト | 三温糖 植物油 | |
| | | | アメリカンサラダ | チーズ 金時豆 | きゅうり レタス ブロッコリー<br>レモン果汁 | ポテトチップス 植物油<br>三温糖 | |
| | | | 清流スープ | ベーコン | 大根 人参 むき枝豆 | じゃがいも | |
| | | | 冷凍みかん | | みかん | | |
| 21 | 水 | ふじがね | 卵と青菜のご飯 | 鶏卵 | 大根葉 | 米 麦 強化米 バター | ふじがね牛乳は、地元である富士河口湖町の富士ヶ嶺地区で生産された牛乳です。牛乳本来の風味が生かされたおいしい牛乳です。 |
| | | | 高野豆腐のオランダ煮 | 高野豆腐 | | 植物油 三温糖<br>でんぷん | |
| | | | ごぼうサラダ | ツナ(まぐろ) | ごぼう きゅうり 人参 | ごま マヨネーズ 砂糖 | |
| | | | 豆腐とかぶのみそ汁 | 豆腐 みそ 煮干しだし | 人参 かぶ かぶの葉 ねぎ | | |
| | | | オレンジ | | オレンジ | | |
| 22 | 木 | | チリドック | ウインナー 脱脂粉乳 | にんにく しょうが 玉ねぎ | 小麦粉 三温糖<br>マーガリン 植物油 | |
| | | | シーフードチャウダー | ベーコン 牛乳 えび<br>イカ あさり | 玉ねぎ 人参 パセリ | じゃがいも 植物油 三温糖<br>バター ベシャメルソース | |
| | | | サラダスパゲティー | ツナ(まぐろ) | きゅうり レタス トマト<br>とうもろこし パセリ | オリーブ油 三温糖<br>植物油 スパゲティー | |
| | | | グレープフルーツ | | グレープフルーツ | | |
| 23 | 金 | | ハヤシライス | 豚肉 生クリーム | 玉ねぎ 人参 しょうが<br>にんにく マッシュルーム<br>トマト | 米 麦 強化米 バター<br>じゃがいも ハヤシルウ<br>植物油 三温糖 | 大豆は「畑の肉」と言われます。食物繊維やビタミンB群、カルシウム等も豊富な優秀食品です。 |
| | | | 大豆といりこの磯がおり | 大豆 青のり いりこ | | 植物油 三温糖 でんぷん | |
| | | | 海草サラダ | わかめ | 大根 キャベツ パプリカ<br>ブロッコリー | 青じそドレッシング | |
| | | | あじさいゼリー | | ぶどう果汁 | 砂糖 | |
| 26 | 月 | | 麻婆豆腐丼 | 豚肉 豆腐 みそ | 玉ねぎ にんにく しょうが ねぎ<br>しいたけ たけのこ 人参 | 米 麦 強化米 三温糖<br>ごま油 植物油 でんぷん | |
| | | | 野菜春巻き | 鶏肉 | 玉ねぎ キャベツ たけのこ<br>人参 もやし | 小麦粉 植物油<br>でんぷん はるさめ | |
| | | | バンバンジーサラダ | 鶏ささみ みそ | キャベツ トマト 玉ねぎ<br>にんにく ブロッコリー | ごま油 三温糖 ごま | |
| | | | オレンジ | | オレンジ | | |
| 27 | 火 | | キャロットロールパン | 脱脂粉乳 | 人参 | 小麦粉 三温糖 | サラダにイカが入っています。イカにはタウリンが豊富に含まれ、肝臓を元気にする作用があります。 |
| | | | スパゲティナポリタン | 豚肉 チーズ | 人参 しょうが にんにく<br>玉ねぎ マッシュルーム ピーマン | バター 植物油<br>スパゲティ | |
| | | | 野菜のカルパッチョサラダ | イカ | レタス ルッコラ 赤玉ねぎ<br>きゅうり トマト 水菜 パプリカ | カルパッチョドレッシング | |
| | | | メロン | | メロン | | |
| 28 | 水 | | 麦ご飯 | | | 米 麦 強化米 | じゃがいもは、ビタミンCやビタミンB2、食物繊維のほかに、過剰な塩分を排出しやすくしてくれるカリウムが豊富に含まれています。 |
| | | | さばの塩焼き | さば | | | |
| | | | 肉じゃが | 牛肉 | 玉ねぎ 人参 しらたき さやいんげん | じゃがいも 三温糖 植物油 | |
| | | | 小松菜と麩のすまし汁 | かつお昆布だし かまぼこ<br>麩 | 人参 しいたけ 小松菜 | | |
| | | | ブルーベリーヨーグルト | 乳製品 | ブルーベリー ラズベリー果汁 ストロベリー果汁<br>ブラックベリー果汁 アローニャ果汁 | ココナッツオイル<br>砂糖 | |
| 29 | 木 | | ミルクくるくるパン | 脱脂粉乳 鶏卵 | | 小麦粉 ショートニング<br>マーガリン 三温糖 | |
| | | | カレーうどん | 豚肉 煮干しだし | 玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ | うどん カレールウ | |
| | | | シシャモの磯辺揚げ | 子持ちシシャモ 青のり | | 小麦粉 植物油 | |
| | | | 切干大根のごま風味和え | 糸かまぼこ | 切干大根 人参 きゅうり | 植物油 ごま 三温糖 | |
| | | | ミニトマト | | トマト | | |
| 30 | 金 | | チキンライス | 鶏肉 | 人参 とうもろこし 玉ねぎ<br>むき枝豆 | 米 麦 強化米 植物油<br>バター | かぼちゃは緑黄色野菜の仲間です。目や鼻の粘膜をつよくするカロテンや風邪予防に効果のあるビタミンCが含まれています。 |
| | | | ウインナー(ソースがけ) | ウインナー | | 三温糖 バター | |
| | | | 玉ねぎと豆腐のコンソメスープ | ベーコン 豆腐 | 玉ねぎ パセリ | 植物油 | |
| | | | かぼちゃたっぷりサラダ | 鶏ささみ | きゅうり レタス ブロッコリー<br>かぼちゃ パプリカ | ごまドレッシング | |
| | | | 冷凍みかん | | みかん | | |

◇材料の都合により、献立が変更になることがあります。

↑牛乳と下線の食材は山梨県産です。

◇衛生に気をつけて食事をしよう。
◇歯と口の健康を守ろう。