



令和6年度

# 6月予定献立表



中央中学校

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
				血や肉や骨になる	熱や力になる	身体の調子を整える		
				たんぱく質・無機質	炭水化物・脂肪	ビタミンA・ビタミンC		
3月	麦ご飯		うま煮 魚の蒲焼き レモン和え	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 鰯	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん	こんにやく 人参 たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ レモン	794 32.5	 6月4日~10日は <b>歯と口の健康週間</b> です。 今月は <b>かむ献立</b> を考えて献立をたて ました。しらす干 しや小魚、ナッツ など「かむ」食材 を使います。  
4火	麦ご飯		ワンタンスープ 鶏とレバーのカシュナツ炒め ぼんかんゼリー(1個)	牛乳 豚肉 鶏レバー 鶏肉	米 麦 油 ワンタン 小麦粉 でんぷん カシュナツ 砂糖 ぼんかんゼリー	人参 キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ ピーマン	851 33.0	
5水	枝豆と じゃこの ご飯		みそ汁 いわし生姜煮 キャベツのごま和え	しらす 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ いわし生姜煮 味噌 (だし:煮干)	米 麦 ごま油 ごま じゃがいも ねりごま 砂糖	枝豆 たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ もやし	756 30.6	
6木	アーモンド トースト		めんたいクリームスパゲティ コーンサラダ	牛乳 めんたいこ いか チーズ	食パン マーガリン 砂糖 バター アーモンド 油 スパゲティ	たまねぎ 人参 えのきたけ ほうれん草 コーン キャベツ	785 29.8	
7金	シーフード カレー		フルーツジュレ	魚肉ソーセージ いか あさり 牛乳 チーズ	米 麦 油 じゃがいも アセロラジュレ	人参 たまねぎ ホールトマト(缶) みかん(缶) パイン(缶) 黄桃(缶)	797 27.5	
10月	麦ご飯		あおさ汁 豚肉ときのこの梅肉炒め 大豆といりこのあめ煮	牛乳 あおさ 豆腐 かまぼこ 豚肉 炒り大豆 にぼし (だし:こんぶ かつお節)	米 麦 砂糖 でんぷん ごま 黒砂糖	人参 えのきたけ いんげん ねり梅	702 32.6	
11火	麦ご飯		野菜のごま汁 さばのソース煮 じゃがいものきんぴら	牛乳 油揚げ 豆腐 さば さつま揚げ 茎わかめ (だし:煮干)	米 麦 ねりごま ごま 砂糖 油 じゃがいも	こんにやく 大根 人参 ごぼう キャベツ ねぎ しょうが	770 37.7	
12水	麦ご飯		まごわやさしい和食の日 厚揚げのそぼろ煮 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ 海藻	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	こんにやく たまねぎ 人参 しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	748 31.4	
13木	コッペパン		バスタースープ 魚のトマトソース ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 さば ベーコン	コッペパン マカロニ 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも バター	人参 キャベツ たまねぎ セロリ いんげん ホールトマト(缶) パセリ	726 39.1	
14金	麦ご飯		タイピーエン しゅうまい(2個) ニラ入り中華サラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 いか 卵 かまぼこ しゅうまい	米 麦 油 はるさめ ごま 砂糖 ごま油	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きくらげ なら	713 27.7	
17月	ビビンバ		わかめスープ 手作りあじさいゼリー	牛肉 卵 牛乳 わかめ 豆腐 赤みそ	米 麦 ごま 砂糖 油 ごま油 カクテルゼリー	ぜんまい しいたけ ほうれん草 もやし 人参 たまねぎ ねぎ	714 26.8	
18火	タコライス		ポテトスープ	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆ミート ひよこ豆 チーズ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉	たまねぎ 人参 カットトマト(缶) レタス トマト パセリ	824 29.3	
19水	麦ご飯		ふるさとくまさんデー チンゲンサイと卵のスープ 豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え	牛乳 豆腐 卵 豚肉 塩昆布	米 麦 でんぷん ごま油 砂糖 油	人参 たまねぎ きくらげ チンゲンサイ もやし しょうが キャベツ	686 28.7	
20木	中華風蒸しパン		血うどん ゆでとうもろこし	卵 牛乳 豚肉 かまぼこ	ホームケーキミックス 黒砂糖 油 アーモンド ごま油 血うどん麺 でんぷん	レーズン キャベツ たまねぎ もやし 人参 きくらげ ねぎ とうもろこし	848 30.8	
21金	麦ご飯		なすのみそ汁 根菜肉詰め信田 じゃがいもの和風サラダ	牛乳 油揚げ 豆腐 ツナ わかめ 味噌 根菜肉詰め信田 (だし:煮干し)	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	なす 人参 たまねぎ ねぎ きゅうり しいたけ	737 26.7	
24月	コーンライス		ラビオリスープ スパニッシュオムレツ	牛乳 ベーコン 卵	米 麦 バター ラビオリ 砂糖 じゃがいも オリーブ油	コーン パセリ たまねぎ 人参 しめじ いんげん ホールトマト(缶)	725 24.8	
25火	麦ご飯		大豆の磯煮 小いわし梅の香揚げ きゅうりとちりめんの酢の物	牛乳 大豆 竹輪 茎わかめ 油揚げ 小いわし梅の香揚げ しらす わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま	人参 たまねぎ こんにやく 枝豆 ごぼう しいたけ きゅうり	768 32.4	
26水	ハヤシライス		かみかみチーズサラダ	牛肉 牛乳 しらす チーズ	米 麦 油 小麦粉 バター アーモンド 砂糖	人参 たまねぎ グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン	797 27.5	
27木	食パン		トマトクリームベンネ ツナサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ツナ クリーム	食パン ベンネ ポタージュ 油	たまねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 きゅうり キャベツ コーン	807 31.6	
28金	麦ご飯		豆腐入りニラ卵スープ 厚揚げとなすの鶏みそあん	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 大豆ミート 厚揚げ 味噌	米 麦 ごま油 でんぷん 油 砂糖	なら 人参 きくらげ なす 小松菜	721 30.8	

(※)都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

## 6月は食育月間

食は知・徳・体の礎となるものです。食生活や食べ物のことなど、食に興味を持ち、いろいろなことを考えてみてく

食材は誰が運んでいるんだろう？

なぜ毎日牛乳が？

残したものはどうなるの？

食べるのと体にいいこと知りたい！

外国ではどんなものを食べているの？



どんな栄養が入っているのかな？

よくかんで食べるとどんないいことがあるの？

誰が作った野菜かな？

献立の由来は？

お米はいつどこでとれるの？

どうやって作るの？

梅雨の時期は細菌が増えやすくなります。手洗いをしっかりしよう。