

令和5年

6月の給食だより

高浜市立南中学校

「野菜のある食事を毎日食べよう」「感謝の気持ちで食べよう」

今月の目標 「よくかんで食べよう」

日・曜日	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主に「EHA」になる(黄)		1食分(kcal)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
主食:ごはん・パン・麺類(黄)		魚・肉・卵・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
1木	主食	くろロールパン				パン		
	汁物	豆腐と青菜のスープ		ベーコン 豚肉 生揚げ	人参	チンゲンサイ きくらげ もやし		ごま油
	主菜	三河赤鶏のチキンカツ		三河赤鶏			パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油
	副菜	夏野菜のラタトゥイユ		鶏肉	人参 トマト	玉葱 パプリカ ブロッコリー なす 枝豆 にんにく	じゃがいも 砂糖	オリーブ油
	その他	牛乳			牛乳			
2金	主食	ごはん				米		
	煮物	じゃがいもの旨煮		豚肉 はんぺん	人参 さやしんげん	玉葱	じゃがいも 砂糖	油
	主菜	鰯の蒲焼き		鰯		しょうが	砂糖	油
	副菜	キャベツときゅうりの香和え		かつお節	人参	キャベツ きゅうり しょうが	砂糖	ごま油
	その他	牛乳 飲むヨーグルト			牛乳 飲むヨーグルト			
5月	主食	ごはん				米		
	汁物	冬瓜のみそ汁		生揚げ 豆みそ	わかめ	人参 ねぎ	冬瓜 えのきたけ	
	主菜	たこの唐揚げ		たこ			米粉 でん粉	油
	副菜	ひじきの炒め煮		鶏肉 竹輪 はんぺん	ひじき	人参 さやしんげん	とうもろこし	砂糖 油
	その他	牛乳			牛乳			
6火	主食	ごはん				米		
	汁物	根菜と鶏肉の五目みそ汁		鶏肉 生揚げ 豆みそ かつお節	人参	しょうが みつば ごぼう 大根 こんにゃく	じゃがいも	ごま油
	主菜	焼き肉風夏野菜炒め		豚肉	人参 ピーマン	玉葱 キャベツ しめじ きくらげ しょうが	でん粉	
	副菜	牛乳			牛乳			
	その他	牛乳			牛乳			
7水	主食	ごはん				米		
	煮物	ちゃんこ煮		たこボール 鶏肉 生揚げ	角切り昆布	ねぎ 人参	干し椎茸 キャベツ ごぼう しょうが	マロニー
	主菜	鯖の銀紙焼き		鯖 豆みそ			砂糖 米粉	
	副菜	切り干し大根の新香和え			人参	切り干し大根 大根漬 きゅうり		ごま
	その他	牛乳			牛乳			
8木	主食	ソフトめん トマトソースかけ ソフトめん					ソフトめん	
	汁物	トマトソース		牛肉 生揚げ	人参 トマト パセリ	玉葱	じゃがいも 砂糖	ハヤシルウ
	主菜	ポイルウインナー(2)		ウインナー				
	副菜	フルーツとゼリーの杏仁デザート				ナタデココ パイン 黄桃	カクテルゼリー 杏仁豆腐	
	その他	牛乳			牛乳			
9金	主食	ごはん				米		
	煮物	じゃがいもと車麩の含め煮		鶏肉 はんぺん	人参 さやしんげん	玉葱 干し椎茸 しょうが	じゃがいも 車麩 砂糖	
	主菜	竹輪の二色揚げ(2)		竹輪	青のり粉		小麦粉 上新粉 でん粉	油
	副菜	小松菜のおひたし		かつお節	小松菜 人参	もやし	砂糖	
	その他	牛乳 ミニアセロラゼリー			牛乳	ミニアセロラゼリー		
12月	主食	ごはん				米		
	汁物	キムチと挽肉のピリ辛みそ汁		豚肉 生揚げ 米みそ	人参 ねぎ	玉葱 キャベツ 白菜キムチ きくらげ にんにく	マロニー	ごま油
	主菜	メヒカリのフライ(3)		メヒカリ			パン粉 小麦粉	油
	副菜	ひじきと夏野菜のカレーマヨ和え		ひじき	パプリカ 人参 ほうれん草	とうもろこし	砂糖	マヨネーズ
	その他	牛乳			牛乳			
13火	主食	金芽玄米ごはん					金芽玄米 米	
	煮物	マーボーなす		豚肉 豆腐 豆みそ	人参 ねぎ ピーマン	筍(たけのこ) 玉葱 なす きくらげ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	
	主菜	愛知のしそ入り鶏春巻き		鶏肉 大豆	人参 ねぎ 青じそ	玉葱 キャベツ しょうが	春雨 でん粉 砂糖 小麦粉	油
	副菜	夏野菜と春雨の和風サラダ			人参	きゅうり とうもろこし 玉葱 しょうが	春雨 砂糖	ごま油 ごま
	その他	牛乳			牛乳			
14水	主食	ごはん				米		
	煮物	夏野菜カレー		豚肉	人参 南瓜 トマト ピーマン	玉葱 なす ブロッコリー にんにく		油 カレールウ
	主菜	愛知の大豆入りナゲット(3)		鶏肉 大豆 きな粉	人参	にんにく	でん粉 砂糖	油
	副菜	切り干し大根のサラダ		油揚げ 米みそ	人参 かつお えんどう	切り干し大根	砂糖	ごま マヨネーズ
	その他	牛乳			牛乳			
15木	主食	サンドイッチロールパン					パン	
	汁物	ミネストローネ		ベーコン	人参 トマト パセリ	玉葱 セロリー キャベツ	じゃがいも マカロニ	
	主菜	ウインナーのケチャップ煮(3)		ウインナー			砂糖	
	副菜	カラフルソテー			人参	キャベツ とうもろこし		油
	その他	牛乳 ミニ洋梨ゼリー			牛乳		ミニ洋梨ゼリー	

日・曜日	献立名		主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー(kcal)
	主食	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	主食:ごはん・パン・麺類(黄) 主菜:タンパク質源を主とする料理(赤) 副菜:野菜類を主とする料理(緑)		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂・種実類	
 『愛知を食べる学校給食の日』									
16 金	主食	てん茶飯				てん茶		米	
	汁物	夏野菜のみそ汁	豚肉 生揚げ 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ		南瓜 トマト 人参 ねぎ	玉葱 なす しょうが		じゃがいも	
	主菜	にぎすフライのレモン煮	にぎす			レモン果汁		パン粉 小麦粉 米粉 砂糖	油
	副菜	切り干し大根とゴーヤのサラダ	油揚げ 米みそ		人参	切り干し大根 ゴーヤ		砂糖	ごま マヨネーズ
	その他	牛乳		牛乳					
 毎月19日は『食育の日～家族そろって食べる日』									
19 月	主食	ごはん						米	
	汁物	まごわやさしい汁	大豆 はんぺん 豆みそ 煮干し	わかめ	人参 ねぎ	しめじ		さといも	ごま
	主菜	納豆	納豆						
	副菜	変わりきんぴら	豚肉 はんぺん		人参 さやいんげん	ごぼう こんにゃく		じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま
その他	牛乳		牛乳						
20 火	主食	麦ごはん						押し麦 米	
	汁物	わかめスープ	ささみ	わかめ	ねぎ 人参	きくらげ 玉葱 にんにく しょうが		春雨	ごま油
	主菜	ピピンパの具	豚肉		人参 チンゲンサイ	干し椎茸 にんにく しょうが 切り干し大根		砂糖	ごま ごま油
	副菜	きゅうりともやしの赤じそ和え				冷凍みかん			
その他	牛乳 冷凍みかん		牛乳						
21 水	主食	ごはん						米	
	汁物	冬瓜とじゃがいもの豚汁	豚肉 生揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉葱 冬瓜 干し椎茸 しょうが にんにく		じゃがいも	
	主菜	鮭の銀紙巻き	鮭			大根		砂糖 でん粉	
	副菜	きゅうりともやしの赤じそ和え			赤じそ	きゅうり もやし			
その他	牛乳		牛乳						
22 木	主食	きしめんのカレー南蛮かけ						きしめん	
	汁物	きしめん カレー南蛮汁	鶏肉 生揚げ		ねぎ 人参	玉葱 しめじ 干し椎茸		でん粉	油 カレールウ
	主菜	れんこんハンバーグ	豚肉 鶏肉 牛肉			れんこん 玉葱		パン粉 砂糖	
	副菜	カラフルポテト			人参	枝豆 とうもろこし		じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ
その他	牛乳		牛乳						
23 金	主食	ごはん						米	
	汁物	打ち豆汁	大豆 生揚げ		人参 ねぎ	大根 生しいたけ		さといも	
	主菜	鶏の八丁みそ煮	鶏 豆みそ		ねぎ			砂糖	
	副菜	切り干し大根とピーマンの彩りごまサラダ	油揚げ 米みそ		人参 ピーマン	切り干し大根 とうもろこし		砂糖	ごま ごまドレッシング
その他	牛乳		牛乳						
26 月	主食	ごはん						米	
	汁物	生揚げと野菜の春雨スープ	えび 生揚げ		人参 ねぎ	玉葱 キャベツ きくらげ しょうが		春雨	ごま油
	主菜	味噌カツ	豚肉 豆みそ			しょうが		パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 砂糖	油 ごま
	副菜	れんこんとキャベツの和風サラダ			人参	れんこん キャベツ とうもろこし		砂糖	コールドレッシング
その他	牛乳 ミニピーチゼリー		牛乳				ミニピーチゼリー		
27 火	主食	ごはん						米	
	汁物	大根と鶏肉団子の塩麴スープ	鶏肉団子 生揚げ		人参 みつば	キャベツ 玉葱 大根 きくらげ しょうが		じゃがいも	
	主菜	春巻き	豚肉		人参 なら	キャベツ もやし エリンギ		でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油
	副菜	ブロッコリーの中華和え			ブロッコリー 人参	とうもろこし しょうが		砂糖	ごま油 ごま
その他	牛乳		牛乳						
28 水	主食	ごはん						米	
	汁物	アスパラとベーコンのみそ汁	ベーコン 豆乳 豆みそ 米みそ こうじみそ		トマト 人参 ねぎ アスパラガス	とうもろこし 玉葱		じゃがいも	
	主菜	たっぷり野菜の鶏キムチ	鶏肉		人参 なら	にんにく しょうが 白菜キムチ 玉葱 もやし		砂糖 でん粉	マヨネーズ ごま油
	副菜	きゅうりともやしの赤じそ和え							
その他	牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト						
29 木	主食	ナン						ナン	
	煮物	挽肉と野菜のダルカレー	豚肉 大豆 豆乳		人参 パセリ トマト	にんにく しょうが 白いんげん豆 玉葱 マッシュルーム			オリーブ油 カレールウ
	主菜	挽肉と野菜のダルカレー							
	副菜	コーンと枝豆のサラダ				枝豆 とうもろこし キャベツ			オリーブ油 マヨネーズ
その他	牛乳		牛乳						
30 金	主食	ごはん						米	
	汁物	オクラと根菜のみそ汁	生揚げ 豆みそ	わかめ	人参 オクラ	大根 ごぼう れんこん		じゃがいも	
	主菜	秋刀魚のみぞれ煮	秋刀魚			大根		砂糖 でん粉	
	副菜	きゅうりのごま酢和え				きゅうり 切り干し大根		砂糖	ごま
その他	牛乳		牛乳						

今月の旬の食材

人参・玉葱・さやえんどう・キャベツ・じゃがいも・さやいんげん・アスパラガス
スナップえんどう・とうもろこし・枝豆・ゴーヤ・冬瓜・スッキーニ

予定給食回数

- 1年生 22回
- 2年生 20回
- 3年生 19回

