

令和5年



6月 大和高田市学校給食献立



中学校版

日曜日	献立名	食品名					栄養価			
		(黄)米・パン・めん・さとう・油など 体温を保ち船強や運動のエネルギーにひかる		(赤)魚・肉・卵・大豆製品など 血液・骨・歯をつくる		(緑)野菜とその加工品・果物など 体の調子を整え、抵抗力をつける	エネルギー	たんぱく質	脂質	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜				淡色野菜
1 木	食パン ハンバーグ じんじりしり シラススープ スライスチーズ	パン	ごま 米油 ごま油	ハンバーグ たまご ツナ ベーコン とろふ	牛乳 スライスチーズ	にんじん パセリ	シラス たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	782 39.3 31.2	Kcal g g
2 金	菜入りごはん 麻婆豆腐 パンサンデー カミカミ昆布	米 麦 さとう 片栗粉 はるさめ	米油 ごま油 ごま 中華風ドレッシング	とうふ ぶた肉 みそ だいず ちくわ たまご とろふ	牛乳 カミカミ昆布	にんじん 青ねぎ	たまねぎ にんにく 干ししいたけ 土しよが きゅうり 黒きくらげ	エネルギー たんぱく質 脂質	785 29.1 22	Kcal g g
5 月	ごはん ひよこの甘みそ炒め ひじき豆 にらたまスープ	米 さとう	米油	ぶた肉 とり肉 みそ だいず ちくわ たまご とろふ	牛乳 ひじき	ピーマン にら にんじん	なす たまねぎ 土しよが	エネルギー たんぱく質 脂質	768 30.5 22.6	Kcal g g
6 火	ごはん コーリンチー 切干大根のゆず香和え 五目スープ	米 さとう	米油 ごま油	とり肉 ぶた肉 あつ揚げ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ゆず にんにく たけのこ 土しよが 白ねぎ 切干大根 きゅうり 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	809 30.7 27.1	Kcal g g
7 水	ごはん いわしの梅煮 鶏納豆 豆乳汁	米 さとう 板こんにやく じゃがいも	米油	いわし 梅煮 平天 とり肉 ぶた肉 とろふ 油揚げ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	れんこん ごぼう 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	828 29.3 23.5	Kcal g g
8 木	減量黒糖パン 焼うどん ごぼうサラダ ヨーグルト	黒糖パンうどん	米油 マヨネーズタイプ ごま	ぶた肉 かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	キャベツ ごぼう たまねぎ れんこん	エネルギー たんぱく質 脂質	771 25.7 29.1	Kcal g g
9 金	菜入りごはん シジャオロース 春雨のさっぱりあえ 中華スープ	米 麦 さとう はるさめ 片栗粉	米油 ごま油 ごま	ぶた肉 みそ サラダチキン とろふ 焼きふた	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ごまつな	たまねぎ たけのこ 土しよが キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	763 31.1 19.5	Kcal g g
12 月	ごはん 豚肉のごまみそ焼 おかつお節 節どうのの吸い物	米 さとう そうめん	ごま 米油	ぶた肉 とり肉 赤みそ かつお節 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン ごまつな	たまねぎ キャベツ 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	758 29.3 21.5	Kcal g g
13 火	減量ごはん カレーうどん つくね串 ごんざ プチゼリー (りんご)	米 さとう さいとも 板こんにやく 鶏入りうどん プチゼリー (りんご)	米油	ぶた肉 つくね串 かまぼこ あつ揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	たまねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	816 24.4 19.7	Kcal g g
14 水	奈良茶屋 とびうおのフライ さんびらごぼう みど汁	米 もち米 さとう じゃがいも	米油 ごま	いり大豆 とびうおフライ ちくわ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	ごぼう たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	753 29.9 18.3	Kcal g g
15 木	コッペパン フレイション フィッシュ ニョッキのクリームスープ しろなごきゅうりのサラダ	パン さとう 米粉ニョッキ	米油 ごま マヨネーズタイプ	ぶた肉 ミックスビーンズ ベーコン ツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう しろな	たまねぎ にんにく セロリ きゅうり キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	841 34.1 31.3	Kcal g g
16 金	菜入りごはん あじのごま炊き 鶏豆腐の卵とし り汁	米 麦 さとう 片栗粉 板こんにやく	ごま油 ごま	ぶた肉 たまご みそ 高野豆腐	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	759 34.8 21.1	Kcal g g
19 月	ごはん さばの照り焼き 奈良和え 鶏島汁	米 糸こんにやく さとう	米油	さば 油揚げ とり肉 とろふ 豆乳 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	ならづけ 大根 かんぴょう 土しよが 干ししいたけ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	787 31.8 27.8	Kcal g g
20 火	ごはん メンチカツ 厚揚げとやさいのみそ煮 お吸い物	米 じゃがいも さとう 麩	米油	メンチカツ ちくわ ぶた肉 とり肉 あつ揚げ 赤みそ みそ	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 土しよが 干ししいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	752 27.5 16.1	Kcal g g
21 水	ごはん カレーライス ひじきのサラダ ヨーグルト	米 じゃがいも	米油 ごま ごまクリームド レッシング	とり肉 大豆	牛乳 ひじき スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト えだまめ	たまねぎ にんにく りんご れんこん きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質	854 25.8 23	Kcal g g
22 木	チリビーンズドッグ ホット ミルメーク キャンディーチーズ	青割りパン さとう 片栗粉 じゃがいも ミルメーク	米油	ウインナー だいず とり肉	牛乳 キャンディーチーズ	にんじん ピーマン トマト えだまめ	たまねぎ にんにく 土しよが 大根	エネルギー たんぱく質 脂質	802 32.7 30.6	Kcal g g
23 金	菜入りごはん 肉づめいなり ゴーヤチャンプル ソーキ汁 プチゼリー (洋梨)	米 麦 さとう 麩 プチゼリー (洋梨) 肉づめいなり	米油 ごま油	ベーコン ぶた肉 たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	ゴーヤ とろふ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	767 27.2 22.8	Kcal g g
26 月	ごはん 鶏胸肉 大根サラダ 鶏団子スープ	米 さとう 片栗粉 はるさめ	米油 ごま油 和風玉ねぎドレシ ング	ぶた肉 とり肉だんご	牛乳	にら ごまつな 赤パプリカ	たけのこ キャベツ にんにく 大根 コーン たまねぎ ごぼう 黒きくらげ	エネルギー たんぱく質 脂質	767 26.7 21.7	Kcal g g
27 火	ごはん つくね ツアひじき炒め 豚汁	米 さとう 板こんにやく	ごま 米油	つくね ツナ ぶた肉 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質	726 25.7 20.2	Kcal g g
28 水	ごはん 鶏さき カットとうもろこし 手作りふりかけ	米 麩 糸こんにやく さとう	米油 ごま ごま油	とり肉 だいず とろふ かつお節	牛乳	青ねぎ ごまつな ほうれんそう	はくさい たまねぎ しいたけ とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質	756 29.1 18.9	Kcal g g
29 木	食パン 野菜コロッケ いろいろサラダ トマトとタマゴのスープ 大豆チョコマーガリン	パン 片栗粉 野菜コロッケ いろいろサラダ トマトとタマゴのスープ 大豆チョコマーガリン	米油 コーンクリームド レッシング	とり肉 たまご	牛乳	にんじん トマト ごまつな	キャベツ コーン たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	824 27.1 37	Kcal g g
30 金	菜入りごはん ハヤシライス ビーンズサラダ お米deしんまフィン	米 麦 クルトン お米deしんまフィン	米油 マヨネーズタイプ	ぶた肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質	864 23.4 25.7	Kcal g g

※ 栄養価 (エネルギー、たんぱく質) は平均値を記載しています。
※ 都合により給食内容を変更することがあります。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!



むし歯を予防する

肥満を予防する

あごの発育を助ける

味覚の発達をうながす

栄養の吸収がよくなる

6月の献立には、歯と目の健康期間に合わせて、「よくかんで食べる献立」が登場します。

6日：切干大根のゆず香和え
7日：筑前煮
8日：ごぼうサラダ
28日：カットとうもろこし