

6月給食予定献立表

令和5年度 飯綱町学校給食共同調理場
飯綱中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】 歯や骨を丈夫にしよう 清潔な食事をしよう			主な材料						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
献立名			赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間			
主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1木	発芽玄米ごはん	○	小松菜と凍り豆腐のみそ汁 あじのごまみそだれかけ きんぴらごぼう かむふりかけ	凍り豆腐 みそ あじ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん たまねぎ こまつな さやいんげん	えのきたけ しょうが ごぼう	発芽玄米ごはん ごま あぶら じゃがいも さとう こんにゃく かむふりかけ	【虫歯予防献立】です。 かみ応えのある発芽玄米ご 飯を炊きます。よくかんでい たきましょう。	696 Kcal 33.5 g 16.1 g 2.8 g
2金	丸パン	○	ヘルシーポトフ 手作りおからひじきバーグ 切り干し大根のサラダ	ウインナー 豚肉 おから ツナ	牛乳 ひじき	にんじん たまねぎ しめじ えのき氷 きゅうり きりぼしだいこん	だいこん キャベツ えのき氷 きゅうり	丸パン じゃがいも パン粉 さとう でんぷん	おからとひじきの入ったハン バーグを作ります。丸パンに はさんでいただきます。	830 Kcal 34.1 g 36.2 g 3.9 g
5月	ご飯	○	みそけんちん汁 カラフル鶏そぼろ 大根の和風サラダ	鶏肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しょうが コーン えだまめ キャベツ きゅうり	ごぼう だいこん ねぎ しょうが コーン えだまめ キャベツ きゅうり	ご飯 あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	ご飯がすすむ、カラフル鶏そ ぼろを作ります。食欲のない 時にもおすすめです。	720 Kcal 31.4 g 19.8 g 2.5 g
6火	はちみつ レモントースト	○	白菜と肉団子のスープ ポテトとコーンの炒め物 メロン	ウインナー 肉団子	牛乳	にんじん さやいんげん	レモン たまねぎ たけのこ しめじ はくさい ねぎ コーン メロン	食パン あぶら はちみつ さとう じゃがいも	はちみつとレモンを加えた マーガリンを塗ってトーストし ます。	789 Kcal 26.4 g 30.5 g 3.4 g
7水	ご飯	○	麻婆豆腐 いかの生姜焼き もやしのナムル	豚肉 豆腐 みそ いか	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ たけのこ だいこん きゅうり もやし	ご飯 ごまあぶら でんぷん さとう ごま	たくさんの豆腐を使って、 マーボー豆腐を作ります。ご 飯のすすむおかずです。	727 Kcal 37.6 g 20.4 g 3.3 g
8木	ご飯	○	わかめスープ チャブチェ キムチあえ	鶏肉 かまぼこ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ だいこん きゅうり	ご飯 ごまあぶら さとう ごま はるさめ	チャブチェは韓国でも人気の 春雨の入った炒め物です。ご 飯にのせて食べてもおいしい です。	654 Kcal 29.8 g 14.3 g 2.7 g
9金	切り込み コッペパン	○	青大豆のポタージュ 焼きフランク こんにゃく海藻サラダ	ベーコン 青大豆 フランクフルト かいそう	牛乳 スキムミルク 生クリーム かいそう	にんじん	たまねぎ クリームコーン キャベツ きゅうり	コッペパン 豆乳バター 小麦粉 さとう こんにゃく	青大豆を使ってポタージュを 作ります。淡い緑色になりま す。	825 Kcal 32.2 g 36.2 g 3.4 g
12月	ご飯	○	辛味豆腐汁 焼き肉 野沢菜漬け和え	鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 かつおぶし	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが はくさい	ご飯 あぶら さとう ごまあぶら ごま	長野県の郷土食、野菜を 使って和え物を作ります。他 の野菜と和えることで、食べ やすくなります。	700 Kcal 35.2 g 18.8 g 2.9 g
13火	コッペパン	○	じゃがいもとベーコンのスープ 豆腐ハンバーグ 青大豆のサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 青大豆	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ えのき氷 キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも パン粉 さとう	長野県産の青大豆を使って、 サラダを作ります。かみごた えがあるものを積極的に取り 入れています。	740 Kcal 36.7 g 26.1 g 4.0 g
14水	ご飯	○	かきたま汁 にじますとアスパラのレモン揚げ なめたけあえ	たまご にじます 凍り豆腐	牛乳 わかめ	にんじん アスパラガス ほうれんそう	たまねぎ はくさい えのきたけ レモン キャベツ なめたけ	ご飯 あぶら でんぷん さとう	長野県産のにじますをから揚 げにして、レモン風味のタレを からめます。魚が苦手な人にも 食べやすいメニューです。	787 Kcal 30.7 g 25.0 g 3.2 g
15木	ご飯	○	淡竹のみそ汁 絹揚げのごまだれかけ 茎わかめの炒めもの	あぶらあげ みそ あつあげ 豚肉 さつまあげ	牛乳 くわかめ	にんじん	たまねぎ だいこん はくさい たけのこ ごぼう	ご飯 ごま さとう あぶら でんぷん こんにゃく	長野市西山地区でとれた「淡 竹」という筍を使って、みそ汁 を作ります。	792 Kcal 32.1 g 26.1 g 3.7 g
16金	コッペパン	○	米粉マカロニのスープ 鶏肉のアプリコットソース 糸寒天のサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 いとかんてん	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり	コッペパン ごまあぶら 米粉マカロニ ごま あんずジャム さとう でんぷん	千曲市のあんずを使った、ア プリコットソースを、鶏肉にか けてお出します。	673 Kcal 35.3 g 20.0 g 4.0 g
19月	ご飯	○	キャベツの豚汁 魚のマヨネーズ焼き くずきりのあえもの	豚肉 豆腐 みそ さけ	牛乳 あおのり	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ にんにく きゅうり	ご飯 あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら くずきり さとう	いつもの豚汁にキャベツを入 れます。甘みが汁に溶け出し ておいしくなります。	709 Kcal 34.3 g 17.7 g 2.4 g
20火	コッペパン	○	野菜いっぱいスープ ペンネナポリタン コールスローサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ きゅうり コーン	コッペパン あぶら じゃがいも ドレッシング マカロニ	ペンネマカロニは形がペン先 に似ていることからついた名 前です。	675 Kcal 27.6 g 19.7 g 3.7 g
21水	ご飯	○	たけのこさばのみそ汁 チキン南蛮・タルタルソース 野菜の昆布和え	豆腐 さば みそ 鶏肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ だいこん きゅうり	ご飯 あぶら でんぷん さとう ノエッグ タルタルソース	チキン南蛮は、宮崎県が発祥 の料理です。タルタルソース をかけていただきます。	769 Kcal 34.9 g 22.5 g 3.0 g
22木	ポーク カレーライス	○	ごぼうとツナのサラダ ミニトマト	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ミニトマト	にんにく たまねぎ りんご ごぼう キャベツ きゅうり	麦ごはん あぶら じゃがいも さとう	カレーの日には、かみごたえ のあるメニューを組み合わせ ています。ごぼうを使ったサラ ダを作ります。	743 Kcal 26.9 g 20.4 g 3.1 g
23金	ソフト麺	○	肉みそソース 手作りえび入り肉しゅうまい レタスのサラダ	豚肉 みそ えび	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ しめじ はくさい ねぎ たけのこ レタス きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう でんぷん しゅうまいの皮	調理場でしゅうまいを手作り します。今回はえびを入れて 作ります。	770 Kcal 35.7 g 23.9 g 3.0 g
26月			計画休業							
27火	アップルパン	○	凍り豆腐のスープ ポテトグラタン ひじきと枝豆のサラダ	鶏肉 凍り豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり レタス えだまめ	アップルパン あぶら じゃがいも 小麦粉 さとう	ひじきは、煮物で食べるこ とが多いですが、サラダに入れ ます。	782 Kcal 32.3 g 27.4 g 3.8 g
28水	ご飯	○	キムチ汁 豚肉のスタミナ炒め つぼ漬けあえ	鶏肉 みそ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ はくさい はくさいキムチ ねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし キャベツ きゅうり つぼづけ	ご飯 あぶら はるさめ ごま	蒸し暑くなってきました。辛味 をきかせたキムチ汁を作ります。 ご飯がすすむメニューで す。	651 Kcal 29.8 g 15.2 g 2.3 g
29木	ご飯	○	じゃがいものそぼろ煮 焼きししゃも(2尾) 磯香和え	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 ししゃも のり	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	ご飯 あぶら じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん	ししゃもは、丸ごと食べられる 小魚です。成長期の皆さんに ぜひ食べて欲しい魚です。	698 Kcal 33.0 g 17.6 g 2.6 g
30金	コッペパン	○	白菜とベーコンのスープ レバーのケチャップ和え コーンサラダ	ベーコン 豚レバー	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし コーン	コッペパン あぶら じゃがいも ごま でんぷん さとう	暑くなってきます。夏バテ予 防に、鉄分豊富なレバーを食 べましょう。	776 Kcal 32.3 g 25.5 g 3.8 g