

6月給食予定献立表

令和6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】		主な材料							栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
歯や骨を丈夫にしよう。清潔な食事をしよう。		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間					
献立名		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
主食	牛乳	おかず		魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実		
3月			じゃがいものみそ汁 いわしの甘露煮 枝豆サラダ	油揚げ 豆腐 みそ いわし	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ 白菜 ねぎ しょうが えだまめ もやし きゅうり	ご飯 じゃがいも 砂糖	油	牟礼小学校が振替休日のため普段は作れない「いわしの甘露煮」を作ります。	747 Kcal 31.3 g 18.7 g 3.7 g
4火			野菜いっぱいスープ ペンネのミートソース 河内晩柑	ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン キャベツ にんにく 河内晩柑	コッペパン じゃがいも マカロニ	油	河内晩柑は、グレープフルーツに似た、国産の柑橘類です。	715 Kcal 30.2 g 22.2 g 2.9 g
5水			小松菜と凍り豆腐のみそ汁 鶏ささみのレモンソース 茎わかめの炒めもの ころころ大豆	みそ 凍り豆腐 とりささみ 豚肉 さつまあげ 大豆	牛乳 くわかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ レモン ごぼう	発芽玄米ご飯 じゃがいも でん粉 米粉 砂糖 こんにゃく	油	【虫歯予防献立】よく噛んで食べる献立になっています。今日は、何回噛めるかな？	711 Kcal 33.2 g 19.1 g 3.7 g
6木			肉じゃが 焼きししゃも 梅肉和え	豚肉 かつおぶし	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし 梅	ご飯 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	給食の肉じゃがは、汁カップでいただきます。汁まで全部食べてほしいので、だしをきかせた薄味に仕上げます。	691 Kcal 31.1 g 15.1 g 2.3 g
7金			押し麦入り野菜スープ カレーコロッケ フレンチサラダ	ベーコン 卵 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり レモン	黒糖パン じゃがいも おしむぎ 小麦粉 砂糖	油	カレー味の具を紙カップに入れて、卵を上のにせて蒸します。	790 Kcal 35.5 g 27.6 g 4.0 g
10月			たけのこのみそ汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛 野沢菜のひき肉炒め	油揚げ みそ 凍り豆腐 豚肉 鶏肉	牛乳 あおりの	にんじん 野沢菜	たまねぎ 大根 白菜 たけのこ	ご飯 でん粉 米粉 砂糖 こんにゃく	油	10日から14日まで、なるべく長野県産物を使用した献立をお届けします。	777 Kcal 33.6 g 24.0 g 2.5 g
11火			キャベツのスープ ハンバーグトマトソース ポテトサラダ あんずジャム	鶏肉 豚肉 大豆ミート 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ えのき氷 きゅうり	コッペパン パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも あんずジャム	ノエッグ マヨネーズ	千曲市産のあんずを使ったジャムをお出しします。パンにぬって食べてください。	801 Kcal 33.3 g 29.1 g 3.4 g
12水			かきたま汁 ますのマヨネーズ焼き 大豆と米粉マカロニのサラダ	鶏肉 卵 ます みそ 大豆 ツナ	牛乳 あおりの	にんじん	たまねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ご飯 でん粉 米粉マカロニ	ノエッグ マヨネーズ	給食では、飯山市産の卵を使用しています。	732 Kcal 36.8 g 20.4 g 2.1 g
13木			すいとん汁 揚げ出し豆腐 アスパラサラダ	油揚げ みそ 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ 大根 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	ご飯 小麦粉 砂糖 でん粉	油	長野県産の大豆を使った豆腐で、揚げ出し豆腐を作ります。	795 Kcal 28.5 g 24.6 g 2.3 g
14金			青大豆のポタージュ 鶏肉のバーベキューソース 糸寒天のサラダ	ベーコン 青大豆 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム 糸寒天	にんじん	たまねぎ しょうが クリームコーン にんにく リンゴ レモン キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 砂糖	豆乳バター ごま油 いりごま	長野県の特産物、寒天を使ったサラダです。	769 Kcal 38.6 g 27.2 g 3.8 g
17月			みそワタンスープ チャプチェ キムチあえ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ 白菜 しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ 大根 きゅうり	ご飯 ワンタン 砂糖 はるさめ	ごま油 いりごま	韓国料理のチャプチェです。ごはんのにせてもおいしくすよ。	665 Kcal 27.3 g 14.0 g 2.3 g
18火			春雨スープ ミートボールの甘酢あん 海藻サラダ	うぐいすきなこ 鶏肉 ミートボール	牛乳 海藻	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ 白菜 キャベツ きゅうり	コッペパン 砂糖 はるさめ でん粉 こんにゃく	油	今年度初めての揚げパンです。コッペパンを揚げ、きな粉をつけます。	792 Kcal 30.7 g 32.8 g 3.9 g
19水			ツナと豆腐の中華煮 いかの生姜焼き もやしナムル	ツナ 豆腐 いか	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ 大根 きゅうり もやし	ご飯 砂糖 でん粉	油 ごま油 すりごま	たくさんの豆腐を使って、ツナと豆腐の中華煮を作ります。	715 Kcal 38.6 g 18.8 g 2.5 g
20木			キャベツマカロニサラダ メロン	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ リンゴ キャベツ きゅうり アンデスメロン	ご飯 じゃがいも マカロニ 砂糖	油	アンデスメロンを予定しています。	765 Kcal 26.4 g 20.1 g 3.1 g
21金			ABCスープ ソースホキフライ 大根の和風サラダ	鶏肉 ホキ かつおぶし	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ 小麦粉 パン粉 砂糖	油	白身魚の「ホキ」をフライにします。パンにはさんでもおいしくすよ。	714 Kcal 33.7 g 22.4 g 4.0 g
24月			【計画休業】								
25火			ヘルシーポトフ チリコンカン フルーツポンチ	ウインナー 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 しめじ キャベツ にんにく みかん パイン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 ナタデココ ゼリー	油	大豆を使った「チリコンカン」を作ります。パンにはさんでいただきますよ。	779 Kcal 31.6 g 25.3 g 3.2 g
26水			たけのこさばのみそ汁 チキン南蛮・タルタルソース 塩昆布キャベツ	豆腐 さば みそ 鶏肉	牛乳 塩昆布	にんじん	たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ 大根 きゅうり	ご飯 でん粉 米粉 砂糖	油 ノエッグ タルタルソース	北信地域の郷土料理「たけのこさばのみそ汁」です。	769 Kcal 35.3 g 22.4 g 3.0 g
27木			豚汁 あじのごまみそだれかけ くずきりの酢の物	豚肉 豆腐 みそ あじ	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 こんにゃく 砂糖 くずきり	すりごま ごま油	ゆでると透明になる「くずきり」をサラダにしました。	693 Kcal 33.7 g 16.1 g 2.6 g
28金			みそラーメンスープ お茶蒸しパン レタスのサラダ	豚肉 みそ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ 白菜 しめじ ねぎ レタス きゅうり キャベツ	中華風ソフト麺 小麦粉 砂糖 甘納豆	ごま油 油	中華風のソフト麺をみそラーメンスープにつけていただきます。	741 Kcal 26.1 g 15.5 g 3.0 g