

6月給食予定献立表

令和7年度 飯網町学校給食共同調理場
飯網中学校 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	1群	2群	3群	4群	5群	6群							
献立名		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		
2月	ご飯	さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも	さつまいも	調理場で「さばのみそ煮」を作ります。2時間コトコト煮ます。ごはんがすすむおかずです。	723 Kcal 31.9 g 20.5 g 3.0 g
3火	コッペパン	ミートボールスープ	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	メンチカツは、昔から日本で親しまれている洋食のひとつです。ひき肉を使っているのて、柔らかく食べやすいです。	781 Kcal 36.7 g 32.3 g 3.7 g
4水	ご飯	みそかきたま汁	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	【家庭科学習献立】 「綺麗な肌」を作る献立です。	769 Kcal 29.3 g 21.1 g 2.7 g
5木	発芽玄米ごはん	凍り豆腐のみそ汁	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	【虫歯予防献立】です。噛みごたえのある食品や、カルシウムの多い食品を組み合わせてみました。	610 Kcal 26.1 g 17.2 g 2.6 g
6金	切り込みコッペパン	ポークビーンズ	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	学校給食の定番、ポークビーンズです。豚肉、大豆のほかにもいろいろな野菜が入った煮物です。	860 Kcal 38.4 g 36.0 g 3.8 g
9月	ご飯	わかめスープ	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	韓国料理のチャプチェを作ります。ごはんのにせてもおいしいですよ。	635 Kcal 27.0 g 13.5 g 2.4 g
10火	きなこ揚げパン	せん切り野菜スープ	きなこと	きなこと	きなこと	きなこと	きなこと	きなこと	きなこと	きなこと	きなこと	きなこと	今年の初めての揚げパンです。初回の今日は、食べやすいきなこ味にします。お楽しみに。	828 Kcal 32.4 g 32.9 g 4.2 g
11水	ご飯	キムチ汁	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	【家庭科学習献立】 「集中力を上げる」献立です。	726 Kcal 32.7 g 24.7 g 2.0 g
12木	チキンカレーライス	ごぼうとツナのサラダ	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	市場に出回る果物の種類が少ない時期なので、ミニトマトを使います。	750 Kcal 28.6 g 20.1 g 3.0 g
13金	コッペパン	白菜とベーコンのスープ	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	すっぱいレモン果汁を使った、鶏ささみのレモンソースです。揚げたお肉をさっぱり食べられます。	736 Kcal 34.0 g 22.8 g 3.6 g
16月	ご飯	具だくさんみそ汁	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	給食で使う豚肉は、主に長野県産を使っています。豚肉の生姜焼きを作ります。	656 Kcal 31.7 g 15.7 g 2.1 g
17火	コッペパン	青大豆のポタージュ	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	青大豆ペーストを使った、淡いグリーンポタージュです。ルウから手作りしています。	864 Kcal 38.9 g 33.5 g 4.0 g
18水	ご飯	きのこの豚汁	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	長野県の郷土食、野沢菜漬けを使った和え物です。漬物の塩味を生かしています。	695 Kcal 31.5 g 19.0 g 2.5 g
19木	ご飯	肉じゃが	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	【家庭科学習献立】 「集中力がつく」献立です。	818 Kcal 29.6 g 24.9 g 2.2 g
20金	切り込みコッペパン	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	キーマカレーは、みじん切りにした野菜とひき肉で作ります。パンに切り込みを入れました。はさんていただきます。	674 Kcal 29.2 g 21.6 g 3.2 g
23月	ご飯	たけのこさばのみそ汁	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	豆腐	北信地方の郷土料理「たけのこさばのみそ汁」です。	690 Kcal 30.1 g 19.0 g 2.4 g
24火	コッペパン	白菜とコーンのスープ	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	ベーコン	暑くなってきました、冷たいデザートにフルーツポンチをお届けします。	723 Kcal 26.3 g 22.4 g 3.1 g
25水	ご飯	ワンタンスープ	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	鶏肉	中華の献立の時は、味がしっかりしているのて、ご飯が進みますよ。	733 Kcal 28.8 g 20.3 g 2.3 g
26木	ご飯	豆腐とわかめのみそ汁	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	油揚げ	おからを混ぜてハンバーグを作ります。食物繊維がとれていいですよ。	745 Kcal 31.2 g 22.6 g 2.7 g
27金	中華めん	みそラーメンスープ	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	豚肉	抹茶と小豆の甘納豆を入れて「お茶蒸しパン」を作ります。ほんのりお茶の香りがします。	815 Kcal 33.2 g 20.3 g 3.7 g
30月	ご飯	ふのみそ汁	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	サラダにいりこを入れます。よく噛んで食べて下さい。カルシウムがしっかりとれます。	731 Kcal 30.1 g 20.0 g 2.6 g