

6 月給食予定献立表

令和8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】			主な材料							えいようか 栄養価	
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		
1月			じゃがいものみそ汁 手作り春巻き グリーンサラダ	豆腐 みそ 豚肉	牛乳 わかめ 糸寒天	にんじん	たまねぎ 白菜 ねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも 春巻きの皮 砂糖 でんぶん	ごま油 油 いりごま	欠食の学校があるため、調理場で手作り春巻きを作ります。	695 Kcal 25.7 g 20.4 g 2.0 g
2火			切り干し大根のスープ 鶏肉のチーズ焼き シャキシャキポテトサラダ	ベーコン 鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えのきたけ 白菜 切り干し大根 キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油	6月の給食目標「歯や骨を丈夫にしよう」のために必要なカルシウムを多く含む食品をたくさん使っています。	658 Kcal 35.9 g 20.9 g 3.7 g
3水			けんちん汁 豚丼の具 つば漬けあえ	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	大根 ねぎ ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり つばづけ	ご飯 こんにゃく 砂糖	油 いりごま	蒸し暑くなってきました。食欲のないときにお勧め「豚丼の具」です。ご飯にのせて食べましょう。	683 Kcal 31.1 g 16.5 g 2.6 g
4木			凍り豆腐のみそ汁 焼きさばおろしだれかけ 磯香和え ころころ大豆	みそ 凍り豆腐 さば 大豆	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ ねぎ 大根 キャベツ もやし	発芽玄米ご飯 じゃがいも		【虫歯予防献立】です。発芽玄米ご飯や大豆は硬めなので、よく噛んでいただきます。	704 Kcal 32.0 g 21.6 g 2.5 g
5金			ヘルシーポトフ 手作りラザニア コーンサラダ	ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ 大根 キャベツ にんにく しめじ きゅうり もやし コーン	コッペパン じゃがいも ぎょうざの皮	油	調理場で「ラザニア」を作ります。パスタの代わりに、餃子の皮を使います。	746 Kcal 31.0 g 26.6 g 3.4 g
8月			ワンタンスープ チャプチェ 梅肉和え	鶏肉 豚肉 かつお節	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 キャベツ もやし うめ	ご飯 ワンタン 砂糖 春雨	ごま油 いりごま	【家庭科学習献立】「スタミナがあるカラダ」を作る献立です。	657 Kcal 27.1 g 13.4 g 2.4 g
9火			野菜いっぱいスープ チリコンカン じゃこサラダ	ベーコン 大豆 豚肉 大豆ミート かつお節	牛乳 いりこ	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ にんにく きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉	油 いりごま	切り込みコッペパンに「チリコンカン」をはさんでいただきます。大豆はよく噛んでいただきます。	709 Kcal 33.1 g 22.9 g 4.0 g
10水			ふのみそ汁 鶏肉のオニオンソース もやしの中華サラダ	みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ 白菜 にんにく もやし キャベツ	ご飯 ふ 砂糖 でんぶん	ごま油 いりごま	【家庭科学習献立】「ジャンプ力」をつける献立です。	628 Kcal 31.6 g 11.7 g 2.5 g
11木			豆腐とわかめのみそ汁 笹かまぼこマヨおかか焼き カラフルおひたし	ツナ 油揚げ 豆腐 みそ ささかまぼこ かつお節	牛乳 わかめ あおのり	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ 白菜 ねぎ もやし コーン	ご飯 ノンエッグ マヨネーズ	いりごま	今日は、ツナをご飯に炊きこんでみました。ごはんをしっかり食べましょう。	654 Kcal 30.8 g 18.5 g 3.4 g
12金			白菜とベーコンのスープ ソースホキフライ コールスローサラダ	ベーコン ホキフライ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 砂糖	油 ドレッシング	白身魚の「ホキ」をフライにしました。味に癖がなくとても食べやすい魚です。	746 Kcal 29.4 g 25.4 g 4.1 g
15月			すいとん汁 鶏肉のバーベキューソース アスパラサラダ	油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ 大根 白菜 ねぎ しょうが にんにく りんご レモン キャベツ きゅうり	ご飯 小麦粉 砂糖		今日から金曜日までの1週間、地元や長野県内でとれたものを使った給食をお届けします。	700 Kcal 32.7 g 15.5 g 2.6 g
16火			白菜とコーンのスープ カレーコロッツ 大根サラダ	ベーコン 卵 大豆 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ コーン 白菜 大根 キャベツ きゅうり	コッペパン 小麦粉 砂糖	油	コロッツとは、フランス語で小さな鍋や器のことです。給食では、代わりに紙カップを使って調理をします。	721 Kcal 34.7 g 27.5 g 3.9 g
17水			豚汁 さわらの唐揚げ 野沢菜漬け和え	豚肉 豆腐 みそ さわら かつお節	牛乳	にんじん のざわなづけ	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ しょうが キャベツ	ご飯 こんにゃく でんぶん	油	長野県の郷土食「野沢菜漬け」を使った野菜の和え物です。	774 Kcal 35.4 g 26.0 g 2.4 g
18木			たけのこさばのみそ汁 ごまだれ焼き肉 ゆかりあえ	豆腐 さば みそ 豚肉	牛乳	にんじん あかじそこ	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり 大根	ご飯 砂糖	ごま油 すりごま	昔から北信地方で食べられている、さば缶とたけのこを使った汁物です。	711 Kcal 35.9 g 19.3 g 2.6 g
19金			ミネストローネ ハンバーグ照り焼きソース 青大豆のサラダ	ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐 大豆ミート みそ 青大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ えのき氷 きゅうり	コッペパン じゃがいも パン粉 砂糖 でんぶん	油	青大豆にはいろいろな種類がありますが、今回は松本市産の「一人娘」という品種を使ってサラダを作ります。	774 Kcal 37.3 g 27.2 g 3.7 g
22月			さつま汁 松風焼き 野菜の昆布和え	鶏肉 みそ 豆腐 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう 大根 白菜 ねぎ しょうが たまねぎ えのき氷 キャベツ きゅうり	ご飯 さつまいも 砂糖	いりごま ごま油	鶏肉に調味料などを混ぜて焼く、和風の肉料理「松風焼き」です。しっとり仕上げるために「えのき氷」を入れています。	722 Kcal 31.3 g 20.1 g 2.6 g
23火			白菜と肉団子のスープ ジャーマンポテト ミニトマト	肉団子 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ ミニトマト	レモン たまねぎ たけのこ しめじ 白菜 ねぎ にんにく	しよくパン 砂糖 じゃがいも	マーガリン 油	「レモンシュガートースト」は、厚めの食パンに、マーガリンとグラニュー糖、レモン果汁を混ぜて塗って焼きます。	725 Kcal 24.8 g 29.9 g 3.2 g
24水			うすくず汁 あじの南部焼き きんぴらごぼう	鶏肉 みそ あじ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう	ご飯 じゃがいも 春雨 でんぶん こんにゃく 砂糖	いりごま 油	みりん醤油で味付けした、あじの切り身に、黒ごまをふって焼きます。ごまの香りが香ばしくご飯がすすみますよ。	683 Kcal 32.8 g 14.6 g 2.5 g
25木			キャベツマカロニサラダ メロン	豚肉 ハム	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり メロン	ご飯 じゃがいも マカロニ 砂糖	油	夏の果物「メロン」です。アンデスメロンをお届けする予定です。	741 Kcal 24.1 g 19.9 g 3.1 g
26金			五目あんかけ汁 手作りしゅうまい キムチあえ	豚肉 なると 大豆ミート	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 大根 きゅうり	中華麺 でんぶん 砂糖 しゅうまいの皮	油 ごま油	中華麺をとろみのある「五目あんかけ汁」でいただきます。	678 Kcal 34.6 g 19.1 g 3.5 g
29月			かきたま汁 レバーのケチャップ和え こんにゃく海藻サラダ	卵 豚レバー	牛乳 海藻	にんじん	たまねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 でんぶん 米粉 砂糖 こんにゃく	油 いりごま	【家庭科学習献立】「視力を良くする」献立です。	758 Kcal 28.4 g 20.6 g 2.4 g
30火			クリームシチュー キャベツメンチカツ 糸寒天のサラダ	鶏肉 キャベツメンチカツ	牛乳 生クリーム 糸寒天	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 豆乳バター ごま油 いりごま	糸寒天は、長野県の特産物です。長野県内の工場で生産されたものを使います。	855 Kcal 34.8 g 34.9 g 3.4 g