



# 6 月 分 献 立 表

令和2年 中 学 校

松伏町学校給食センター

| 日<br>に<br>ち | 曜<br>日 | ス<br>プ<br>ー<br>ン | 牛<br>乳 | 献立                      |  | 赤                         | 黄                                 | 緑   |
|-------------|--------|------------------|--------|-------------------------|--|---------------------------|-----------------------------------|---|
|             |        |                  |        | 主食                      | お か ず                                    | 血や肉になるもの                  | 熱や力になるもの                          | 体の調子を整えるもの  |
| 3           | 水      |                  | ●      | ご飯                      | 豚汁<br>鰯のみぞれ煮                             | 豚肉<br>鰯のみぞれ煮<br>牛乳        | 米                                 | だいこん にんじん たまねぎ<br>こまつな  |
| 4           | 木      | 🍴                | ●      | 麦ごはん<br>(皿)             | チキンカレー                                   | 鶏肉 鶏レバー<br>牛乳<br>脱脂粉乳     | 米 麦 じゃがいも<br>カレールウ 米油             | たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく  |
| 5           | 金      |                  | ●      | ご飯<br>(皿)               | 鶏肉丼                                      | 鶏肉<br>牛乳                  | 米 米油 砂糖                           | こんにゃく たまねぎ<br>はくさい ねぎ しいたけ<br>にんじん                                    |
| 8           | 月      |                  | ●      | ご飯                      | じゃがいものみそ汁<br>秋刀魚の生姜煮                     | 秋刀魚の生姜煮<br>牛乳             | 米 じゃがいも                           | たまねぎ にんじん<br>だいこん チンゲンサイ  |
| 9           | 火      | 🍴                | ●      | ご飯<br>(皿)               | ハヤシライス                                   | 豚肉<br>牛乳                  | 米 じゃがいも<br>ハヤシルウ 米油               | たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく トマト  |
| 10          | 水      |                  | ●      | ご飯                      | 豚汁<br>鰯のみぞれ煮                             | 豚肉<br>鰯のみぞれ煮<br>牛乳        | 米                                 | だいこん にんじん たまねぎ<br>こまつな  |
| 11          | 木      | 🍴                | ●      | 麦ごはん<br>(皿)             | チキンカレー                                   | 鶏肉 鶏レバー<br>牛乳<br>脱脂粉乳     | 米 麦 じゃがいも<br>カレールウ 米油             | たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく  |
| 12          | 金      |                  | ●      | ご飯<br>(皿)               | 鶏肉丼                                      | 鶏肉<br>牛乳                  | 米 米油 砂糖                           | こんにゃく たまねぎ にんじん<br>はくさい ねぎ しいたけ                                       |
| 15          | 月      |                  | ●      | ご飯                      | じゃがいものみそ汁<br>秋刀魚の生姜煮                     | 秋刀魚の生姜煮<br>牛乳             | 米 じゃがいも                           | たまねぎ にんじん<br>だいこん チンゲンサイ  |
| 16          | 火      | 🍴                | ●      | ご飯<br>(皿)               | ハヤシライス<br>桜もち                            | 豚肉<br>牛乳                  | 米 じゃがいも<br>ハヤシルウ 米油<br>桜もち        | たまねぎ にんじん<br>しょうが にんにく トマト  |
| 17          | 水      |                  | ●      | ご飯                      | 小松菜のみそ汁<br>鯖みりんしょうゆ焼き<br>煮なます            | 牛乳<br>豆腐 油揚げ<br>鯖みりんしょうゆ漬 | 米 米油<br>こま さとう                    | こまつな えのきたけ ねぎ<br>れんこん にんじん<br>こんにゃく                                   |
| 18          | 木      |                  | ●      | 中華麺                     | 豚骨ラーメン<br>春巻<br>切干大根の中華サラダ               | 豚肉 牛乳                     | 麺 米油 こま                           | もやし こねぎ メンマ<br>チンゲンサイ きくらげ<br>しょうが 切干大根<br>にんじん きゅうり 春巻               |
|             |        |                  |        |                         |  |                           |                                   |   |
| 19          | 金      |                  | ●      | ご飯                      | 里芋のみそ汁<br>鮭の塩焼き<br>キャベツと絹揚げの炒め物          | 絹揚げ 鮭<br>かつおぶし<br>牛乳      | 米 里芋 米油                           | ごぼう だいこん ねぎ<br>キャベツ こまつな  |
| 22          | 月      |                  | ●      | ご飯                      | けんちん汁<br>ささみフライ<br>和風サラダ                 | 豆腐 油揚げ<br>牛乳<br>ささみフライ    | 米 じゃがいも 米油                        | にんじん だいこん ごぼう<br>ねぎ しいたけ もやし<br>きゅうり                                  |
| 23          | 火      |                  | ●      | ご飯                      | みそキムチスープ<br>蒸ししょうが 2個<br>いかと玉子の中華炒め      | 豚肉 豆腐<br>いか 炒り卵<br>牛乳     | 米 麦 米油<br>澱粉 こま油                  | キャベツ にんじん ねぎ<br>にら きくらげ しょうが<br>キムチ たまねぎ ピーマン<br>あかピーマン しめじ きょうざ      |
| 24          | 水      |                  | ●      | ご飯                      | すいとん汁<br>鶏肉の照り焼き<br>キャベツの和え物             | 鶏肉<br>鶏肉の照り焼き<br>牛乳       | 米 すいとん                            | にんじん だいこん ねぎ<br>しめじ こまつな キャベツ<br>きゅうり                                 |
| 25          | 木      |                  | ●      | 地粉うどん                   | きつねうどん<br>県産じゃくし菜まん<br>もやしのサラダ           | 油揚げ<br>鶏肉 かまぼこ<br>牛乳      | 麺 さとう<br>じゃくし菜まん                  | ねぎ こまつな しいたけ<br>もやし きゅうり<br>大豆もやし にんじん                                |
| 26          | 金      |                  | ●      | ご飯                      | えのき入りみそ汁<br>太刀魚の利休揚げ<br>豚肉とこんにゃくの甘辛煮     | 豆腐 豚肉<br>太刀魚の利休揚げ<br>牛乳   | 米 米油<br>さとう こま                    | えのきたけ だいこん<br>こまつな ねぎ しょうが<br>こんにゃく にんじん                              |
| 29          | 月      | 🍴                | ●      | コッパン<br>米粉パン<br>(3年生のみ) | 町内産米粉のコーンポタージュ<br>さつま芋と豆のグラタン<br>きのこのサラダ | 牛乳<br>生クリーム               | パン オリーブオイル<br>米粉 グラタン<br>ポタージュベース | とうもろこし たまねぎ<br>パセリ しめじ えのきたけ<br>きゅうり だいこん                             |
| 30          | 火      | 🍴                | ●      | 麦ご飯<br>(皿)              | ピビンバ<br>豆腐のそぼろあん包み<br>パンサンスー             | 豚肉 牛乳<br>豆腐のそぼろあん包み       | 米 麦 こま<br>さとう こま油<br>米油 春雨        | にんじん だいこん ぜんまい<br>だいずもやし もやし たけのこ<br>ほうれんそう にら しいたけ<br>にんにく きゅうり キャベツ |

※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※ 「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。

★ 3～16日までは、簡易給食です。

★ 6月の牛乳は、毎日250mlです。

