

6月予定献立表

2019年

鳥取大学附属中学校



食べものの体内での働きと使用食品

主に体をつくる食品(赤)		主に熱や力になる食品(黄)		主に体の調子を整える食品(緑)					
たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・無機質(ミネラル)	その他の野菜				
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	米・パン・めん いも・砂糖	油 油脂類	緑黄色野菜	その他の野菜 果物				
3月	ごはん ぎゆうにゆう	しろみそしる いわしのみぞれに ゆかりあえ	795 31.8	とうふ みそ いわし	ぎゆうにゆう	ごはん いも・砂糖	ゆし 油 油脂類	あおねぎ にんじん	たまねぎ えのき キャベツ だいこん きゅうり もやし
4火	ごはん ぎゆうにゆう	やさいかまぼこのすましじる とりにくのうめやき くきわかめのきんぴら	810 32.5	かまぼこ とりにく ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう くきわかめ	ごはん くずきり さとう こんにやく	ごま ごまあぶら	にんじん	しろねぎ たまねぎ うめ ぎぼう
5水	パン ぎゆうにゆう	しらたまスープ メンチカツ なっとうサラダ	751 23.5	チキンハム ぶたにく なっとう メンチカツ まぐろみずに	ぎゆうにゆう	ごはん こむぎこ しらたまだんご パンこ さとう	あぶら	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	しいたけ たまねぎ キャベツ
6木	給食はありません								
7金	給食はありません								
10月	ごはん ぎゆうにゆう	わかめスープ いわしのうめに かみかみぎぼうナッツ	866 32.8	かまぼこ あつあげ いわし	ぎゆうにゆう わかめ	ごはん はるさめ さとう こむぎこ	ごま あぶら アーモンド	にんじん	たまねぎ うめ ぎぼう
11火	ごはん ぎゆうにゆう	とうふちくわのすましじる とりにくのらっきょうソースがらめ りっちゃんサラダ にっせいきなしゼリー	923 32.6	とりにく ロースハム	ぎゆうにゆう かつおぶし こんぶ	ごはん くずきり でんぷん さとう ゼリー	あぶら	あおねぎ にんじん	えのき たまねぎ しょうが らっきょう きゅうり キャベツ ホールコーン
12水	パン ぎゆうにゆう	キャロットポタージュ ハンバーグ ブロッコリーサラダ	740 30.5	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゆうにゆう	ごはん じゃがいも	あぶら ポタージュ	ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ ぶなしめじ
13木	ごはん ぎゆうにゆう	えびだんごのすましじる サケのしおやき しんじゃがのそぼろに	840 39.3	えび たら サケ とうふ ぶたにく	ぎゆうにゆう	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	しろねぎ たまねぎ
14金	パン ぎゆうにゆう	コンソメスープ ハムステーキ パスタサラダ	683 27.3	ぶたにく とりにく マグロみずに	ぎゆうにゆう	ごはん じゃがいも カットスパゲティ	あぶら	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり
17月	ごはん ぎゆうにゆう	ちゅうかスープ えびチリ はるさめサラダ	851 30.0	えび とうふ だしいず とりにく	ぎゆうにゆう	ごはん でんぷん はるさめ	あぶら ドレッシング	あおねぎ にんじん	きゅうり もやし たけのこ たまねぎ
18火	ごはん ぎゆうにゆう	そうめんじる さんまのにつけ きりぼしだいこんのもの	840 28.4	かまぼこ さんま あぶらあげ	ぎゆうにゆう	ごはん そうめん さとう	あぶら	こまつな にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ だいこん レモン
19水	パン ぎゆうにゆう	モロヘイヤスープ てりやきチキン かみかみタコサラダ	653 29.3	とりにく タコ とうふ	ぎゆうにゆう	ごはん さとう	あぶら	モロヘイヤ	キャベツ きゅうり えのき たまねぎ
20木	ごはん ぎゆうにゆう	しんじゃがのみそしる きすフライ さっぱりうめあえ	750 25.6	きす みそ かまぼこ	ぎゆうにゆう かつおぶし	ごはん じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	きぬさや にんじん	きゅうり たまねぎ えのき もやし うめ
21金	ホットドックパン ぎゆうにゆう	トマトのさっぱりスープ ウインナー キャベツサラダ シークァーサーのこめこタルト	763 30.1	とりにく たまご ウインナー	ぎゆうにゆう	ごはん タルト	ドレッシング	トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム
24月	ごはん ぎゆうにゆう	とうふのすましじる さきゅうらつきょうのぶりからそぼろ きゅうりのすのもの	769 30.0	とうふ かまぼこ ぎゆうにゆう ぶたにく	ぎゆうにゆう わかめ	ごはん くずきり さとう	ごまあぶら	こまつな にんじん あおねぎ	たまねぎ らっきょう にんにく しょうが きゅうり
25火	ごはん ぎゆうにゆう	はっぼうさい ハタハタのからあげ フルーツミックス	883 31.8	ぶたにく うずらたまご ハタハタ	ぎゆうにゆう	ごはん さとう でんぷん	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ きくらげ キャベツ たけのこ ヤングコーン バイン もみかん
26水	パン ぎゆうにゆう	みそラーメン しゅうまい ナムル あじさいゼリー	798 30.3	ぶたにく みそ とりにく	ぎゆうにゆう	ごはん さとう ちゅうかめん しゅうまいのかわ ゼリー	あぶら ドレッシング ごま	にんじん あおねぎ ほうれんそう	ホールコーン たまねぎ もやし ぜんまい
27木	ごはん ぎゆうにゆう	カレーシチュー オムレツ かいそうサラダ	909 28.0	ぎゆうにゆう たまご	ぎゆうにゆう かいそう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら カレーパウ	にんじん	たまねぎ ぶなしめ じ りんご にんにく キャベツ もやし
28金	パン ぎゆうにゆう	もずくのとろとろスープ だしいりかみかみチキン チーズサラダ	794 33.5	あつあげ とりにく みそ だしいず	ぎゆうにゆう もずく チーズ	ごはん でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	にんじん	えのき たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり キャベツ

※附属学校給食センターでは、卵が入っていないマヨネーズを使用しています。



6月4日~10日「歯と目の健康週間」

よくかんで食べていますか？

よくかむと...

集中力・
記憶力アップ。

