

6月予定献立表

平成30年度
鳥取大学附属中学校



| | | た 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 | おましつ 無機質 (カルシウムなど) | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン・無機質(ミネラル) | |
| 日曜 | こんだて名 | えいようか 栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | おきな 魚・肉・卵 まめ 豆製品 ごま 小魚・海そう | ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 いも・砂糖 | ゆし 油脂類 | りよく 緑黄色野菜 | た その他の野菜 くだもの 果物 |
| 4月 | ごはん ぎゅうにゅう とうふちくわのすましじる いわしフライ ゆかりあえ | 808 29.0 | とうふちくわ いわし | ぎゅうにゅう | ごはん ぐずきり パンこ こむぎこ | あぶら | にんじん たまねぎ えのき しろねぎ きゅうり もやし |
| 5火 | ごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー ハムステーキ かいそうサラダ | 890 30.0 | ぎゅうにく とり | ぎゅうにゅう かいそう | ごはん さとう じゃがいも | あぶら カレールウ | にんじん りんご ぶなしめじ たまねぎ にんにく キャベツ もやし |
| 6水 | パン ぎゅうにゅう しらたまスープ メンチカツ なっとうサラダ | 779 23.8 | とりにく ぶたにく なっとう マグロみずに | ぎゅうにゅう | パン さとう しらたまだんご パンこ こむぎこ | あぶら | ブロッコリー にんじん ほうれんそう しいたけ たまねぎ キャベツ |
| 7木 | 給食はありません | | | | | | |
| 8金 | 給食はありません | | | | | | |
| 11月 | ごはん ぎゅうにゅう しろみそしる ぶたにくのしょうがやき さやいんげんのごまあえ | 768 29.6 | とうふ みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう | ごはん さとう | ごま | あおねぎ さやいんげん にんじん キャベツ たまねぎ えのき |
| 12火 | ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ いわしのうめに かみかみごぼうナッツ | 838 32.8 | かまぼこ あつあげ いわし | ぎゅうにゅう わかめ | ごはん はるさめ こむぎこ さとう | ごま アーモンド あぶら | にんじん たまねぎ うめ ごぼう |
| 13水 | パン ぎゅうにゅう ABCスープ とりにくのらっきょうソースがけ りっちゃんサラダ にじっせいなしゼリー | 836 31.1 | とりにく ロースハム | ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし | パン マカロニ じゃがいも さとう でんぶん ゼリー | あぶら | ブロッコリー にんじん たまねぎ しょうが マッシュルーム きゅうり キャベツ ホールコーン |
| 14木 | ごはん ぎゅうにゅう 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 タラ とうふ サケ ぶたにく | ぎゅうにゅう | ごはん でんぶん さとう ぐずきり じゃがいも | あぶら | ごまつな にんじん さやいんげん しろねぎ たまねぎ |
| 15金 | パン ぎゅうにゅう キャロットポタージュ ハンバーグ ブロッコリーサラダ | 750 30.4 | ベーコン とりにく ぶたにく | ぎゅうにゅう | パン じゃがいも | ポタージュ ドレッシング | にんじん ほうれんそう キャベツ たまねぎ ぶなしめじ |
| 18月 | ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ エビチリ ナムル | 826 34.4 | とうふ だいず えび | ぎゅうにゅう | ごはん はるさめ でんぶん さとう | あぶら ドレッシング | ごまつな ほうれんそう あおねぎ たけのこ たまねぎ もやし ぜんまい |
| 19火 | ホットドックパン ぎゅうにゅう トマトのさっぱりスープ ウイナー キャベツサラダ おこめのシークォーサータルト | 769 29.5 | とりにく たまご ウイナー | ぎゅうにゅう | パン タルト | ドレッシング | トマト ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム |
| 20水 | パン ぎゅうにゅう モロヘイヤスープ てりやきチキン パスタサラダ | 650 30.1 | ハム とうふ とりにく マグロみずに | ぎゅうにゅう | パン さとう カットスパゲティ | あぶら | モロヘイヤ たまねぎ えのき キャベツ きゅうり |
| 21木 | ごはん ぎゅうにゅう そうめんじる サバのしおやき きりぼしだいこんのもの | 816 33.1 | かまぼこ サバ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | ごはん そうめん さとう | あぶら | ごまつな さやいんげん にんじん しいたけ たまねぎ だいこん |
| 22金 | ごはん ぎゅうにゅう しんじゃがのみそしる きすフライ さっぱりうめあえ | 774 28.0 | みそ きす かまぼこ | ぎゅうにゅう かつおぶし | ごはん パンこ じゃがいも 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 |
| 25月 | ごはん ぎゅうにゅう はっほうさい はたはたのからあげ フルーツミックス | 854 31.8 | ぶたにく うずらたまご はたはた | ぎゅうにゅう | ごはん さとう でんぶん | あぶら | にんじん ごまつな きくらげ キャベツ たまねぎ たけのこ ヤングコーン みかん バナナ プル もも |
| 26火 | ごはん ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにく | ぎゅうにゅう くきわかめ | ごはん ぐずきり さとう | ごま ごまあぶら | にんじん だいこん たまねぎ しろねぎ うめ ごぼう |
| 27水 | パン ぎゅうにゅう みそラーメン しゅうまい かみかみタコサラダ | 706 27.3 | ぶたにく みそ タコ とりにく | ぎゅうにゅう | パン さとう しゅうまいのかわ | あぶら | にんじん あおねぎ ホールコーン たまねぎ キャベツ メンマ きゅうり |
| 28木 | ごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる さきゅうらっきょうのピリからそぼろ きゅうりのすのもの | 763 29.3 | とうふ かまぼこ ぶたにく ぎゅうにく | ぎゅうにゅう わかめ | ごはん ぐずきり さとう | ごまあぶら | ごまつな 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 |
| 29金 | パン ぎゅうにゅう もずくのどろろスープ だいず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 だいず | ぎゅうにゅう もずく チーズ | パン でんぶん さとう | あぶら ドレッシング | にんじん えのき しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり |

※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。

