

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 ローズハム	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 はっぼうさい 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。



手をきれいに洗いましょう



食べた後は歯をみがく習慣を!

