

6月予定献立表

2020年

鳥取大学附属中学校

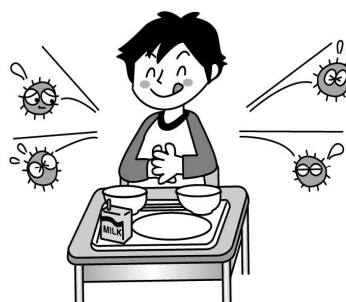


		た べ も の の 体 内 で の 働 き と 使 用 食 品		た い ない は たら し よ う し ゅ く ひ ん					
		主 に 体 を つ く る 食 品 (赤)		主 に 熱 や 力 に な る 食 品 (黄)		主 に 体 の 調 子 を 整 え る 食 品 (緑)			
		たんぱく質 (カルシウムなど)		炭水化物		脂質			
		栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		魚・肉・卵 牛乳・乳製品 大豆製品 小魚・海そう		米・パン・めん いも・砂糖 油 油脂類			
						ビタミン・無機質 (ミネラル)			
						緑黄色野菜 その他の野菜・果物			
日曜									
2(火)	パン ぎゅうにゅう	キャロットポタージュ てりやきチキン ブロッコリーサラダ	716 29.3	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら ポタージュ ドレッシング	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ しめじ キャベツ
3(水)	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのみそしる ぶたにくのしょうがやき さっぱりうめあえ	779 32.0	とうふ みそ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ごはん		にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり もやし うめ
4(木)	ごはん ぎゅうにゅう	もずくとオクラのとろとろスープ いわしのみぞれに きりぼしだいこんのもの	813 30.6	とうふ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう	あぶら	にんじん オクラ さやいんげん	たまねぎ だいこん
5(金)	パン ぎゅうにゅう	コンソメスープ ハンバーグ なっとうサラダ ホワイトミニ	716 28.0	ウインナー ぶたにく なっとう マグロみず	ぎゅうにゅう	パン ホワイトミニ	あぶら	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ
8(月)	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのすましじる さばのごまやき りっちゃんサラダ	816 34.0	とうふ さば ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん くずきり さとう	ごま あぶら	にんじん ごまつな	たまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン
9(火)	ごはん ぎゅうにゅう	わかめスープ いわしのうめに じゃがいものそばろに ミニたいやき	895 33.5	かまぼこ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん はるさめ じゃがいも さとう たいやき	ごま あぶら	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ
10(水)	まるパン ぎゅうにゅう	モロヘイヤスープ ミートボール チーズサラダ	644 27.8	ハム とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	パン	ドレッシング	にんじん モロヘイヤ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり
11(木)	ごはん ぎゅうにゅう	しろみそしる さばのしおやき くきわかめのきんぴら	839 34.4	あぶらあげ みそ さば ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう くきわかめ	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	にんじん あおねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう
12(金)	しょうパン ぎゅうにゅう	いもちスープ ささみチーズフライ パスタサラダ いちごジャム	794 24.9	ハム とりにく マグロみず	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも パン こむぎこ スパゲティ ジャム	あぶら ドレッシング	にんじん かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり
15(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ワンタンスープ ぶたみそステーキ キムチあえ	806 30.0	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ごはん こむぎこ		にんじん あおねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ はくさい もやし
16(火)	ごはん ぎゅうにゅう	そうめんじる さんまのにつけ きりぼしだいこんのソースいため	825 29.3	かまぼこ さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	ごはん そうめん さとう	あぶら	にんじん ごまつな ピーマン	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし かぼす レモン だいこん
17(水)	だいせんおこわ ぎゅうにゅう	とうふちくわのすましじる かつおのしょうがに ゆかりあえ	704 35.1	とりにく とうふちくわ かつお	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり	あぶら	にんじん さんさい あおねぎ あかし	ごぼう たまねぎ えのき しょうが きゅうり もやし
18(木)	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおボールのすましじる ひらつくね ごもくひじき	794 29.1	とびうお とうふ ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ごはん くずきり さとう	あぶら	にんじん ごまつな さやいんげん	たまねぎ キャベツ
19(金)	ホットドッグパン ぎゅうにゅう	トマトのさっぱりスープ ウインナー キャベツサラダ おこめのシークォーターサータルト	751 28.0	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	パン でんぶん タルト	あぶら ドレッシング	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ
22(月)	ごはん ぎゅうにゅう	いわしだんごじる サワラのてりやき もやしときゅうりのサラダ	784 30.6	いわし たら サワラ とうふ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう	ドレッシング	にんじん あおねぎ	たまねぎ きゅうり もやし
23(火)	ごはん ぎゅうにゅう	やさいかまぼこのすましじる さばのみそに にびたし	816 33.5	たら さば みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごはん くずきり さとう	あぶら	にんじん ほうれんそう ごまつな	たまねぎ もやし しろねぎ
24(水)	パン ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン シュウマイ かいそうサラダ	798 30.3	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	パン ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	にんじん あおねぎ	たまねぎ しろねぎ キャベツ もやし
25(木)	パン ぎゅうにゅう	A B C スープ ハムステーキ はなやさいサラダ おからケーキ	740 28.0	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	パン マカロニ ケーキ	あぶら ドレッシング	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー マッシュルーム ホールコーン
26(金)	ごはん ぎゅうにゅう	オクラのみそしる さんまのしょうがに わかめときゅうりのすのもの	783 28.5	さんま みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう		にんじん オクラ	たまねぎ しょうが きゅうり
29(月)	パン ぎゅうにゅう	しらたまスープ チーズチキン きゅうりとコーンのサラダ	704 29.5	ハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん しらたまだんご	ドレッシング	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しいたけ きゅうり ホールコーン えだまめ
30(火)	ごはん ぎゅうにゅう	あごちくわのすましじる わふうハンバーグ おかかいため レモンとうにゅうムース	820 29.6	あごちくわ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	ごはん くずきり さとう でんぶん ムース	ごまあぶら	にんじん あおねぎ ごまつな	たまねぎ だいこん もやし

給食を残さず食べる

給食は、病気に負けない強い体をつくるため、栄養たっぷりになるように考えて作っています。

ですから、みなさんが給食を残さず食べることで、ウイルスも逃げていくような元気な体をつくることができます。



栄養満点!

