

2019年 6月 予定献立表 A班



敦賀市立栗野中学校

| 日 | 曜日 | 給食のテーマなど | 献立名 | 食品名 | | | 栄養価 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 C:炭水化物 NaCl:塩分 |
|----|----|--------------------------------------|--|---|---|---|---|
| | | | | あか 血や肉になる | きいろ 熱や力のもとになる | みどり 体の調子を整える | |
| 3 | 月 | ふるさと献立 | ごはん 牛乳 まいわしのフライ けんちん汁 つるが小町(ミディートマト) 1食用とんかつソース | ぎゅうにゅう いわし とりにく どうぶ | こめ こむぎこ パンこ あぶら こんにゃく さといも | にんじん ねぎ トマト | E 806 kcal P 29.8 g F 21.9 g C 117.4 g NaCl 2.6 g |
| 4 | 火 | アイアン献立 | スタミナ丼 牛乳 小松菜とツナのサラダ 県産まんてん大豆 | ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ だいず | こめ しらたき さとう ごまあぶら さとう あぶら さとう | にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが こまつな もやし にんじん コーン | E 734 kcal P 29.3 g F 16.3 g C 113.8 g NaCl 2.2 g |
| 5 | 水 | 和食給食 | ごはん 牛乳 さといものそぼろ煮 きゅうりとわかめの群の物 1食用味付け昆布 | ぎゅうにゅう とりにく わかめ こんぶ かつおぶし セラチン さとう だいず | こめ さといもこんにゃく さとう かんづき さとう | たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし | E 738 kcal P 24.4 g F 13.3 g C 126.4 g NaCl 2.3 g |
| 6 | 木 | しそ風味キャベツ和えは、大根の名田庄漬けとキャベツを和えたサラダです。 | パン 牛乳 さわらのマヨネーズやき 野菜と押し麦のスープ しそ風味キャベツ和え | ぎゅうにゅう さわら ぶたにく | パン ノンエッグマヨネーズ こめこ おおむぎ あぶら | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ だいこん しそのみ しょうが | E 812 kcal P 34.8 g F 31.3 g C 93.0 g NaCl 4.4 g |
| 7 | 金 | 福井県産さつまいもと牛乳を使用したシチューです。 | キャロットパン 牛乳 さつまいものミルクシチュー ささみとキャベツのサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぎゅうにゅう とりにく | パン さとう さつまいも ホワイトシチュールク あぶら さとう あぶら | にんじん たまねぎ パセリ キャベツ もやし きゅうり にんじん | E 888 kcal P 28.8 g F 24.6 g C 134.5 g NaCl 3.7 g |
| 10 | 月 | 体育大会振替のため給食なし | | | | | |
| 11 | 火 | 体育大会予備日のため給食なし | | | | | |
| 12 | 水 | 歯っぴー献立 | 減量パン 牛乳 野菜しょうゆラーメン さつまいも入り大豆と煮干しの佃煮 | ぎゅうにゅう ぶたにく にぼし だいず | パン ちゅうかめん ごまあぶら さつまいも こむぎこ さとう あぶら | キャベツ もやし しらねぎ にんじん | E 825 kcal P 32.2 g F 24.0 g C 114.8 g NaCl 4.3 g |
| 13 | 木 | 無糖には、ミネラルが多く含まれています。 | 黒糖パン 牛乳 ポトフ もやしのカレーマリネ | ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン ツナ | パン こくとう さとう じゃがいも さとう | たまねぎ にんじん キャベツ パセリ もやし きゅうり | E 813 kcal P 28.6 g F 22.4 g C 122.5 g NaCl 4.3 g |
| 14 | 金 | 敦賀港で水揚げされた「タラ」が、はじめて登場!!! | パン 牛乳 たららのケチャップソースかけ 野菜スープ マーマレード | ぎゅうにゅう たら ベーコン | パン こむぎこ あぶら さとう てんぷん みずあめ さとう | たまねぎ にんじん もやし キャベツ コーン パセリ なつみかん みかん いはかん | E 795 kcal P 31.8 g F 23.0 g C 110.7 g NaCl 4.6 g |
| 17 | 月 | 福井のあじい肉献立 若狭牛とふくいボークを使った豪華メニューです。 | ごはん 牛乳 若狭牛とふくいボークのメンチカツ けんさんトマトソースかけ 長擗汁 きゅうりの塩もみ 県産梅ゼリー | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく うちまめ みそ | こめ こくとう こむぎこ パンこ あぶら さとう てんぷん こんにゃく さとう | たまねぎ トマト たまねぎ にんじん たまねぎ えのき ねぎ しょうが きゅうり うめ | E 919 kcal P 33.8 g F 26.6 g C 131.8 g NaCl 3.1 g |
| 18 | 火 | ふるさと献立 | ごはん 牛乳 麻婆豆腐 揚げ餃子(低中2個・高〜3個) | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ ぶたにく | こめ てんぷん さとう こむぎこ てんぷん オリーブあぶら さとう あぶら | たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく とうがらし キャベツ ニラ にんにく しょうが | E 890 kcal P 33.9 g F 27.3 g C 120.6 g NaCl 1.7 g |
| 19 | 水 | 中間考査のため給食なし | | | | | |
| 20 | 木 | ビーフンは、米を粉にしたものから作られています。 | パン 牛乳 ビーフンの炒め物 野菜のごまドレッシングサラダ ヘアシヤム(フルーバー&マカリリ) | ぎゅうにゅう ぶたにく | パン ビーフン あぶら さとう あぶら ごま さとう マーガリン | たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース こまつな もやし きゅうり にんじん コーン ブルーベリー | E 770 kcal P 28.0 g F 22.8 g C 109.9 g NaCl 3.6 g |
| 21 | 金 | 給食では、福井県産の大豆を使って調理をしています。 | パン 牛乳 ボークビーンズ さつぱり梅サラダ | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ベーコン | パン じゃがいも さとう あぶら てんぷん さとう あぶら | たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きりぼしだいこん コーン にんじん うめ あかじそ | E 803 kcal P 32.7 g F 21.9 g C 116.1 g NaCl 4.0 g |
| 24 | 月 | ナスは油との相性がよく、揚げたり炒めたりするとおいしいです。 | ごはん 牛乳 なすと豆腐の中華炒め もやしとコーンのひたし | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ | こめ さとう あぶら てんぷん ごまあぶら さとう ごま | なす たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ とうがらし もやし きゅうり コーン しょうが | E 745 kcal P 26.9 g F 17.8 g C 115.7 g NaCl 2.2 g |
| 25 | 火 | 敦賀で水揚げされたトビツオを磯辺フライにしました。 | 大豆とわかめのごはん 牛乳 とびつオの磯辺フライ 地場産たぶぷりすまし汁 | だいず わかめ ぎゅうにゅう とびつオ あおのり とうふ | さとう こめ パンこ てんぷん あぶら さといも | にんじん だいこん ねぎ | E 789 kcal P 27.3 g F 18.3 g C 124.4 g NaCl 4.0 g |
| 26 | 水 | かき揚げは、1つ1つ手作りし、丁寧にあげています。 | 減量パン 牛乳 きつねうどん 和風かき揚げ | ぎゅうにゅう あげ ちくわ | パン うどん さとう こむぎこ てんぷん あぶら | たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ こぼろ にんじん たまねぎ | E 898 kcal P 29.8 g F 19.8 g C 116.9 g NaCl 4.3 g |
| 27 | 木 | 日向夏は宮崎県で有名な果物です。 | パン 牛乳 豚肉と野菜の中華炒め 中華風春雨サラダ 日向夏ゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ | パン あぶら ごまあぶら はるさめ さとう あぶら さとう | しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん ひゅうがなつ | E 756 kcal P 28.9 g F 20.5 g C 112.4 g NaCl 3.8 g |
| 28 | 金 | 美浜町で栽培されたこのルビーを使ったトマトソースです。 | 食パン 牛乳 ハンバーグ用のルビーソースかけ キャベツとベーコンのスープ スライスチーズ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ベーコン チーズ | パン さとう てんぷん ラード さとう | たまねぎ しょうが にんにく トマト にんじん キャベツ たまねぎ コーン パセリ | E 670 kcal P 30.7 g F 30.0 g C 71.3 g NaCl 4.9 g |

※ 食品名については、主な材料のみ記載してあります。調味料については、詳細献立をご確認ください。

※ 献立内容は都合により変更になる場合があります。

<6月食材の主な産地>

魚 類

さわら…敦賀
たら…敦賀
いわし…福井
とびつオ…福井



野 菜 類

もやし ……岐阜
切干大根 ……愛知
キャベツ ……愛知、茨城
ねぎ ……福井
きゅうり ……福井
ニラ ……福知
白ねぎ ……福岡
なす ……愛知

じゃがいも ……長崎
にんじん ……岐阜、愛知
たまねぎ ……兵庫
にんにく ……青森
しょうが ……高知
だいこん ……千葉
えのき ……長野

牛 乳 (4月 実績)

滋賀 三重
北海道 福井
富山 徳島



※産地は予定のため変更になる場合があります。