



令和2年6月 予定献立表



松陵中学校

日	曜日	主食 牛乳	献立名	使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)		
				赤	黄	緑
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
3	水	クロワッサン 牛乳	三色花ゼリー 春巻き	豆乳 大豆粉 豚肉	砂糖 油 水あめ 油 大豆油 春雨 てんぷん 小麦粉 米粉 砂糖 ラード	もも りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ 生姜 しいたけ
4	木	ごはん 牛乳	大豆とわかめのごはん おめでどうデザート 棒チーズ	大豆 わかめ 豆乳 チーズ	砂糖 水あめ	いちご
5	金	ごはん 牛乳	ポークカレー	豚肉	じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト
8	月	パン 牛乳	クリームシチュー	鶏肉 ベーコン 豆乳	じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー コーン
9	火	黒糖パン 牛乳	照り焼き肉団子 温州みかんゼリー	鶏肉 豚肉 大豆	油 砂糖 ラード 砂糖	玉ねぎ 生姜 にんにく みかん
10	水	ごはん 牛乳	紅鮭菜めし キャベツメンチカツ	紅鮭 かつお節 豚肉 鶏肉	砂糖 ごま パン粉(大豆粉) 砂糖 小麦粉 ラード 油	広島菜 京菜 大根葉 キャベツ たまねぎ
11	木	ごはん 牛乳	ポークストロガノフ	豚肉	じゃが芋 砂糖 てんぷん 油	人参 玉ねぎ しめじ にんにく トマト
12	金	ごはん 牛乳	麦入りゆかりご飯 焼き鯖のしょうがじょうゆかけ	鯖	大麦	ゆかり 生姜
15	月	パン 牛乳	かぼちゃとひき肉のサンドフライ イチゴジャム	豚肉	油 ラード パン粉 てんぷん(大豆) 小麦粉 水あめ、砂糖 砂糖	かぼちゃ 玉ねぎ いちご
16	火	パン 牛乳	フランクのケチャップソースかけ 福井県産梅ゼリー	豚肉	砂糖 てんぷん 砂糖	トマト 梅
17	水	クロワッサン 牛乳	菜の花コロッケ	豚肉	じゃが芋 油 小麦粉 パン粉	玉ねぎ 菜花 コーン
18	木	ごはん 牛乳	豚丼	豚肉 かまぼこ(小麦)	砂糖 しらたき	玉ねぎ えのきだけ ねぎ
19	金	ごはん 牛乳	県産さわらの磯辺フライ 味付けのり	さわら 青のり のり	小麦粉 パン粉 油 砂糖 水あめ	
22	月	パン 牛乳	野菜のカレースープ煮 ブルーベリータルト	鶏肉 豆乳	じゃが芋 砂糖 米粉 水あめ ショートニング 油 てんぷん	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー ブルーベリー
23	火	パン 牛乳	アジフライ 1食ウスターソース 棒チーズ	鯷 チーズ	てんぷん 油 パン粉(大豆粉) 小麦粉 砂糖	トマト ねぎ 玉ねぎ りんご
24	水	ごはん 牛乳	照り焼きハンバーグ 味付昆布	鶏肉 豚肉 昆布 ゼラチン	ラード 油 砂糖 てんぷん 砂糖	生姜 玉ねぎ
25	木	ごはん 牛乳	具だくさんみそ汁 名田庄漬(大根しそ風味)	豚肉 みそ あげ	こんにやく さつまいも	もやし 人参 しめじ ねぎ 大根 生姜 しそ
26	金	ごはん 牛乳	チキンカレー	鶏肉	じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 パセリ にんにく 生姜 トマト
29	月	パン 牛乳	ポトフ 野菜のごまドレッシング和え	鶏肉 ベーコン	じゃが芋 油 砂糖 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 アスパラガス キャベツ きゅうり 人参 コーン
30	火	パン 牛乳	鶏肉の香味焼き 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	砂糖	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ コーン

☆「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合“大豆油”と明記。なたね油等の場合は“油”と明記。それ以外は、油の種類を明記。
食品名の後に付く()には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

☆物質の都合により、献立を変更する場合があります。
☆米は、R1年度数質市産あきさかりを使用します。

6月は食育月間です。



この機会に
ふだんの食事について
ふり返ってみましょう。



- ★ よくかんで食べていますか？
- ★ 地元の食材を積極的に食べていますか？
- ★ 五感（視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚）を使って味わっていますか？