

6月分 第二東中学校 給食献立表

令和4年度

実施日	曜日	献立名	血や肉を作るもの 赤色	力や体温となるもの 黄色	体の調子をよくするもの 緑色	エネルギー たんぱく質
1	(水)	こぎつね寿司 牛乳 千草焼き 味噌汁 ～かみかみ献立～ かむかむキムチライス 牛乳 大豆のしゃりしゃり揚げ おこげのスープ	鶏肉 油揚げ 牛乳 卵 わかめ 赤みそ 白みそ	米 麦 強化米 三温糖 油 ごま じゃがいも	にんじん ほうれんそう たまねぎ 大根 根深ねぎ えだまめ	760[kcal] 32.6[g]
2	(木)	～中学校総合体育大会応援メニュー～ カツ丼(麦ご飯・豚カツ・カツ丼の具) 牛乳 和風サラダ 梅こぼんち	焼豚 あさり 牛乳 大豆 鶏肉 わかめ	米 麦 強化米 ごま油 カシューナッツ 薄力粉 油 三温糖 おこげ でん粉	白菜キムチ えだまめ 根深ねぎ にんにく しょうが にんじん もやし えのきたけ	827[kcal] 33.1[g]
3	(金)	～熊本の料理～ ぶりん飯 牛乳 アジの竜田揚げ せんだご汁	牛乳 ポークヒレカツ たまご わかめ 白みそ	米 麦 強化米 油 三温糖 でん粉 こんにやくダイス ナタデココ 上白糖	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり みかん・もも・パイナップル(缶)	862[kcal] 30.5[g]
8	(水)	麦ご飯・手作りふりかけ 牛乳 生揚げと豚肉の味噌煮 からし和え	ちりめんじゃこ かつお節 あおのり 牛乳 生揚げ 豚肉 京桜味噌 赤みそ	米 麦 強化米 三温糖 油 ごま でん粉	たまねぎ にんじん たけのこ 根深ねぎ ピーマン しょうが キャベツ もやし	784[kcal] 35.4[g]
9	(木)	～世界の料理(アメリカ)～ ジャンバラヤ 牛乳 チキンヌードルスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 アジ竜田 かまぼこ	米 強化米 油 三温糖 ごま おじゃがもちボール	切り干し大根 ごぼう にんじん 大根 たまねぎ 根深ねぎ 干しいたけ	775[kcal] 32.8[g]
10	(金)	セルフテリドック(コッペパン・具) 牛乳 クラムチャウダー コーンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆 牛乳 スキムミルク	コッペパン 油 じゃがいも 薄力粉 バター 三温糖	たまねぎ にんじん ホールトマト にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン	865[kcal] 36.7[g]
13	(月)	しゃくし菜チャーハン 牛乳 小さいわしの南蛮漬け 肉団子スープ	卵 スキムミルク 牛乳 小さいわしの肉団子	米 麦 強化米 ごま油 油 三温糖 春雨	しゃくし菜漬け 赤ピーマン たまねぎ にんじん 白菜	786[kcal] 29.2[g]
14	(火)	卵とじうどん(地粉うどん) 牛乳 五目きんぴら メロン	卵 鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 さつま揚げ	地粉うどん 三温糖 でん粉 じゃがいも 油 こんにやく ごま	たまねぎ にんじん たけのこ 根深ねぎ しょうが ごぼう さやいんげん メロン	836[kcal] 36.7[g]
15	(水)	～世界の料理(アメリカ)～ ジャンバラヤ 牛乳 チキンヌードルスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ウインナー 牛乳 ヨーグルト	米 麦 強化米 油 マカロニ 上白糖	たまねぎ ピーマン 根深ねぎ キャベツ にんじん セロリ みかん・もも・パイナップル(缶)	742[kcal] 28.1[g]
16	(木)	地場産ご飯 牛乳 さばの深谷ねぎ味噌焼き 沢煮碗 磯香和え	牛乳 さば 深谷ねぎ味噌漬け のり 豚肉 生揚げ	地場産米 強化米 こんにやく 油 でん粉	もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大根 根深ねぎ	789[kcal] 29.2[g]
17	(金)	五目あんかけ焼きそば(中華めん・五目あん) 牛乳 揚げシューマイ&ごま団子 手作りおじさいゼリー	豚肉 うずらの卵 いか 牛乳 ポークシューマイ	蒸し中華めん 油 三温糖 でん粉 ごま団子 アセロラジュレ カルピス カットゼリー(ソーダ・ぶどう)	しょうが たまねぎ にんじん もやし 白菜 テンゲンサイ 干しいたけ にんにく	842[kcal] 30.8[g]
21	(火)	梅じゃこご飯 牛乳 アジのピリ辛焼き 臭汁 ピーナッツ和え	ちりめんじゃこ 牛乳 アジ 大豆 鶏肉 木綿豆腐 白みそ	米 麦 強化米 ごま 三温糖 こんにやく ピーナッツ	にんにく しょうが にんじん 大根 小松菜 根深ねぎ キャベツ もやし	767[kcal] 40.3[g]
22	(水)	キーマカレー(麦ご飯) 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 海藻ミックス ヨーグルト	米 麦 強化米 油 薄力粉 ごま 三温糖 ごま油	たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン 干しぶどう にんにく しょうが 小松菜 もやし きゅうり ホールコーン	784[kcal] 30.4[g]
23	(木)	地場産ご飯 牛乳 ホキの薬味ソース 豚汁 なめたけ和え	牛乳 ホキ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	地場産米 強化米 でん粉 油 三温糖 こんにやく じゃがいも	にんにく しょうが 根深ねぎ ごぼう にんじん 大根 根深ねぎ 小松菜 キャベツ もやし えのきたけ	771[kcal] 31.0[g]
24	(金)	ツナコーントースト 牛乳 豆腐のスープ煮 マカロニサラダ	ツナ ヨーグルト 牛乳 押し豆腐 ほたて	食パン マヨネーズ 油 でん粉 マカロニ 三温糖	たまねぎ パセリ ホールコーン にんじん 小松菜 大根 キャベツ きゅうり	847[kcal] 37.0[g]
27	(月)	麦ご飯・牛乳 ピリ辛肉じゃが ごま和え 冷凍みかん	牛乳 豚肉	米 麦 強化米 しらたき 油 じゃがいも 三温糖 ごま	たまねぎ にんじん さやいんげん 根深ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし 小松菜 冷凍みかん	781[kcal] 25.7[g]
28	(火)	～長崎県の料理～ 長崎ちゃんぽん(ホット中華めん) 牛乳 ピリ辛もやし 手作りカステラ	豚肉 うずらの卵 いか えび 牛乳 卵	ホット中華めん 油 でん粉 三温糖 ごま油 薄力粉 上白糖 バター はちみつ	キャベツ にんじん たけのこ 小松菜 根深ねぎ しょうが もやし きゅうり	867[kcal] 34.2[g]
29	(水)	チキンと青菜のピラフ 牛乳 きびなごのサクサク揚げ 洋風かきたまスープ	鶏肉 牛乳 きびなごのサクサク揚げ ベーコン 卵	米 麦 強化米 バター 油 じゃがいも でん粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム 小松菜 キャベツ	719[kcal] 30.2[g]
30	(木)	フレンチトースト 牛乳 豆とシーフードのトマト煮 パイナップルサラダ	卵 牛乳 いか えび あさり 大豆	食パン 三温糖 はちみつ グラニュー糖 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり パイナップル(缶)	778[kcal] 35.8[g]

学校給食摂取基準 エネルギー: 830kcal / たんぱく質: 約34g
6月の平均栄養素 エネルギー: 799kcal / たんぱく質: 約32.6g

※都合により多少変更することがありますので、ご了承ください。

◇2日 かみかみ献立

6月4日は語呂合わせから『虫歯予防デー』です。それにちなんで、6月4日～10日は『歯と口の健康習慣』となっています。第二東中学校では大会の関係で、全学年がそろそろ2日(木)にかみかみ献立を実施します。カシューナッツや大豆、おこげなど、よく噛んで食べる食材をたくさん取り入れました。かみかみ献立を通して普段からよく噛んで食べているかや口内の清潔に保つことができているかなど、歯と口の健康について考えてみましょう。

