

2022年6月中学校給食献立予定表



日曜	献立	材料名						栄養価				
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他				
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg		
1 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	さわらのから揚げ	さわら			しょうが	さとう・でんぷん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩				
	こふきいも				たまねぎ	じゃがいも	油	うすくちしょうゆ・塩・こしょう				
	豆みそのみそ汁	豆腐・赤みそ・白みそ		かぼちゃ・にんじん・ねぎ	なす・たまねぎ			(削り節)				
	ヨーグルト		ヨーグルト									
2 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	なすと厚揚げのマーボー	豚ひき肉・厚揚げ・赤みそ		ねぎ	たまねぎ・なす・えだまめ・しいたけ・にんにく・しょうが	さとう・でんぷん	油	トウバンジャン・こいくちしょうゆ・オイスターソース・中華スープの素・塩				
	中華サラダ	サラダささみ	海藻ミックス	にんじん	キャベツ	さとう	油	酢・こいくちしょうゆ				
	マーラーカオ		牛乳・脱脂粉乳			ホットケーキミックス・さとう	油	こいくちしょうゆ				
3 (金)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素				
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん・酒				
	焼きししゃも		ししゃも					うすくちしょうゆ・酒				
	切り干し大根のピリ辛あえ			ごまつな	切干しだいこん・キャベツ・もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ・トウバンジャン				
6 (月)	黒糖パン・牛乳		牛乳			黒糖パン						
	カレービーンズ	大豆・ひよこ豆				でんぷん	油	塩・こしょう・ガーリックパウダー・カレー粉				
	スパゲティナポリタン	ベーコン		ピーマン・トマト水煮	たまねぎ・マッシュルーム・にんにく	スパゲティ・さとう	オリーブオイル	トマトケチャップ・塩・こしょう				
	アスパラのソテー			グリーンアスパラガス・にんじん	どうもろこし		油	こいくちしょうゆ・塩				
7 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	あじの塩焼き	あじ						酒・こいくちしょうゆ・塩				
	五目煮	大豆	こんぶ	にんじん・さやいんげん		じゃがいも・こんにゃく・さとう		酒・こいくちしょうゆ・(削り節)				
	キャベツの甘酢煮				キャベツ・もやし	さとう		塩・酢・こいくちしょうゆ				
	ブロックチーズ		チーズ									
8 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	ジャンバラヤ	ウィンナー		にんじん・ピーマン・赤ピーマン・トマト水煮	たまねぎ・にんにく	さとう	油	塩・こしょう・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ				
	スペイン風オムレツ	卵・ツナオイル漬け	牛乳・脱脂粉乳	にんじん	えだまめ	さとう		塩・こしょう				
	じゃがいもとコーンのソテー			パセリ	どうもろこし	じゃがいも	油	塩・うすくちしょうゆ				
9 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	豚キムチ丼	豚肉		にんじん・ねぎ	にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし・たけのこ・キムチ	さとう・でんぷん	油	中華スープの素・こいくちしょうゆ				
	冷やっこ	豆腐		ねぎ	しょうが			こいくちしょうゆ・みりん				
	じゃがいもの揚げ煮			さやいんげん		じゃがいも・さとう	油	こいくちしょうゆ				
10 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	いわしの煮付け	いわし			しょうが	さとう		こいくちしょうゆ・みりん・酒				
	五目きんぴら			にんじん・さやいんげん	ごぼう・たけのこ	こんにゃく・さとう	油	こいくちしょうゆ・酒				
	米みそのみそ汁	豆腐・油揚げ・白みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ・キャベツ			(削り節)				
	あじさいゼリー							あじさいゼリー				
13 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン						
	あじの香草パン粉焼き	あじ		パセリ・パセリ		パン粉	オリーブオイル・油	塩・白ワイン・こしょう				
	ラタトゥイユ			かぼちゃ・トマト水煮	ズッキーニ・なす・たまねぎ・セロリ・にんにく	さとう	オリーブオイル	白ワイン・コンソメ・(ローリエ)・塩				
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ・サラダささみ		さやいんげん	キャベツ・たまねぎ	さとう	油	酢・塩・こしょう				
	りんごジャム					りんごジャム						
14 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	ピビンバ(肉)	豚肉・赤みそ			にんにく	さとう	油	酒・トウバンジャン・こいくちしょうゆ				
	ピビンバ(卵)	卵										
	ピビンバ(ナムル)			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	こいくちしょうゆ				
	春雨スープ	厚揚げ		にんじん・ねぎ・にら	たまねぎ・しめじ	はるさめ		中華スープの素・うすくちしょうゆ・こしょう				
15 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	炒めビーフン	豚肉		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが・キャベツ・たまねぎ・しいたけ	ビーフン	油	塩・こしょう・こいくちしょうゆ・中華スープの素・オイスターソース				
	わかさぎのスパイシー揚げ		わかさぎ			でんぷん	油	塩・酒・グミンパウダー・こしょう				
フロズンパン				ハインアップル								
16 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	ポークカレー	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・小麦粉	バター・油	カレー粉・ガーリックパウダー・コンソメ・ウスターソース				
	福神漬のあえ物				キャベツ・福神漬							
	きなこ蒸しパン	きなこ・豆乳				米粉・さとう	油	ベーキングパウダー				
17 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米						
	しいらのから揚げ	しいら			しょうが	さとう・でんぷん	油	酒・こいくちしょうゆ・みりん・塩				
	野菜のごま酢あえ			にんじん	キャベツ・もやし	さとう	ごま	酢・こいくちしょうゆ				
かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		うすくちしょうゆ・(削り節)					



日曜	献立	材料名						栄養価			
		おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		その他	エネルギー kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
20 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			826	32.6	418
	ホキのトマトソースかけ	ホキ		トマト・パジル	たまねぎ	でんぶん	油	塩・白ワイン・トマトケチャップ・うすくちしょうゆ・こしょう			
	かぼちゃのミルクスープ	ベーコン	牛乳・脱脂粉乳	かぼちゃ・にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	でんぶん	油	コンソメ・塩・こしょう			
	手作りいちごジャム				いちご・レモン果汁	さとう					
21 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			724	29.8	384
	ねぎ入り卵焼き	卵		ねぎ	たまねぎ	さとう		みりん・うすくちしょうゆ			
	彩り野菜のみそ炒め	豚肉・赤みそ		ピーマン・赤ピーマン	たまねぎ・キャベツ・なす・しめじ・えだまめ	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・酒			
	大豆とひじきの炒り煮	大豆・厚揚げ	ひじき	にんじん		さとう	油	こいくちしょうゆ・みりん			
22 (水)	ごはん・牛乳		牛乳			米			711	25.0	371
	チンジャオロースー	豚肉		にんじん・ピーマン	たけのこ・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	油	こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・酒・みりん・塩			
	カレー春雨			にんじん・さやいんげん		はるさめ	油	カレー粉・こいくちしょうゆ			
	フルーツ杏仁		杏仁豆腐		パインアップル・みかん						
23 (木)	ごはん(減)・牛乳		牛乳			米			731	29.3	326
	手作りさつまあげ	たら(すり身)		にんじん	しょうが・たまねぎ・とうもろこし	でんぶん	油	塩・こいくちしょうゆ			
	キャベツの信田あえ	油揚げ		チンゲンサイ	キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
	煮込みうどん	とり肉	わかめ	にんじん・ねぎ	しめじ	うどん		酒・こいくちしょうゆ・みりん・(削り節)			
24 (金)	ごはん・牛乳		牛乳			米			813	28.4	400
	タコスミート	豚ひき肉・大豆		にんじん・トマト水煮	たまねぎ		油	ガーリックパウダー・こしょう・トマトケチャップ・こいくちしょうゆ・塩・ウスターソース・チリパウダー			
	ゆでキャベツ			キャベツ							
	コーンスープ		牛乳・脱脂粉乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・とうもろこし	小麦粉	バター・油	コンソメ・塩・こしょう			
27 (月)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			737	31.2	326
	タンドリーチキン	とり肉	ヨーグルト		にんにく			トマトケチャップ・カレー粉・塩			
	カラフルピクルス			赤ピーマン・黄ピーマン	だいこん	さとう		塩・酢			
	野菜スープ	ベーコン			キャベツ・たまねぎ・しめじ・とうもろこし	じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう			
	ブルーベリージャム					ブルーベリージャム					
28 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			米			790	32.7	422
	さばのみそ煮	さば・赤みそ・白みそ			しょうが	さとう		酒・みりん			
	厚揚げと野菜の五目煮	厚揚げ		にんじん・さやいんげん	しめじ	じゃがいも・こん		みりん・こいくちしょうゆ・(削り節)			
	野菜の海苔あえ		のり	ごまつな・にんじん	キャベツ・もやし	さとう		うすくちしょうゆ			
29 (水)	わかめごはん・牛乳		牛乳			米		わかめごはんの素	734	28.1	516
	ちくわの天ぷら	ちくわ				小麦粉	油	塩			
	切り干し大根の煮物	油揚げ	こんぶ	にんじん	切干しだいこん・しいたけ	さとう	油	こいくちしょうゆ・酒・(削り節)			
	麦みその豚汁	豚肉・麦みそ		ねぎ	たまねぎ・もやし・しめじ	じゃがいも		(削り節)			
30 (木)	ごはん・牛乳		牛乳			米			796	33.6	434
	高野豆腐の卵とじ	とり肉・高野豆腐・卵		にんじん	たまねぎ・しめじ・グリーンピース	さとう		酒・みりん・うすくちしょうゆ・(削り節)			
	野菜のごまあえ			ごまつな	キャベツ・もやし	さとう	ごま	うすくちしょうゆ			
地産地消いろいろ	あずき			鈴鹿茶	小麦粉・さとう・でんぶん						

※食材は、都合により変更になることがあります。

◇◆6月の給食目標：よくかんで食べよう◇◆



食のかけはし

～給食&食育だより～



6月は食育月間 給食で全国みそ巡り

～和食に欠かせない食材「みそ」～

和食は、日本の大切な食文化です。代表的な和食の一つに「みそ汁」があり、ごはんとともに日本人の一般的な食事として昔から食べられてきました。

日本全国で食べられているみそ汁には地域によってみその種類に違いがあり、大きく分けて豆みそ、米みそ、麦みその3つがあります。三重県を含む東海地方で食べられているのは豆みそ、主に九州地方で食べられているのは麦みそ、それ以外の一番多くの地域で食べられているのは米みそです。

今月は、それぞれの地域の歴史の中で親しまれ食べられてきたみそを、給食で味わいましょう。

みそマップ

- 米みそ
- 麦みそ
- 豆みそ



6月は『食育月間』です。心身ともに元気に過ごすためには、食生活が鍵となります。好ききらいなくなんでも食べるよう心がけ、丈夫な体をつくりましょう。

<6月の旬の食材> ・新じゃがいも・アスパラガス
・トマト・なす・さやいんげん・ブルーベリー
・パイナップル・いわし・しいら など

給食で地産地消!

6月の鈴鹿市産や三重県産使用予定の食材を紹介します。

鈴鹿市産使用予定の食材

- ・米(コシヒカリ)
- ・豚肉
- ・大豆
- ・油揚げ
- ・豆腐
- ・赤みそ
- ・うどん
- ・鈴鹿茶
- ・卵
- ・のり
- ・キャベツ
- ・玉ねぎ
- ・じゃがいも

三重県産使用予定の食材

- ・牛乳
- ・バター
- ・ヨーグルト
- ・大豆
- ・豆腐
- ・豆乳
- ・小麦粉(あやひかり)
- ・米粉
- ・豚肉
- ・しいら
- ・しいら
- ・ひじき
- ・わかめ
- ・たけのこ

- ☆1日(水) 豆みそのみそ汁：東海地方のみそ文化
- ☆10日(金) 米みそのみそ汁(白みそ)：関西地方のみそ文化
- ☆29日(水) 麦みその豚汁：九州地方のみそ文化