令和3年6月分
中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の”わ”』

桜井市立学校給食センター

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	809kcal
たんぱく質	30.4g
脂質	摂取エネルギーの27.5%

6つの基礎食品群

1群	**たんぱく質** 骨や筋肉、血液などを作ります
2群	**カルシウム** 丈夫な骨をつくります
3群	**ビタミンA** 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます
4群	**ビタミンC** 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます
5群	**炭水化物** エネルギー源になります
6群	**脂　肪** エネルギー源になります

1日(火)

献立・食品名	群
減量わかめごはん	
白ごはん	5 群
わかめごはんの素	2 群
牛乳	2 群
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ	5 群
揚げ油	6 群
かやくうどん	
うどん麺	5 群
鶏肉	1 群
カットかまぼこ	1 群
カットうす揚げ	1 群
にんじん	3 群
カットしめじ	4 群
青ねぎ	3 群
うすくちしょうゆ	
こいくちしょうゆ	
本みりん	
液体かつおだし	
削り節パック	2 群

2日(水)

献立・食品名	群
コッペパン	5 群
牛乳	2 群
ハンバーグのケチャップソース	
減塩ハンバーグ	1 群
トマトケチャップ	
三温糖	5 群
ウスターソース	
鶏だんごスープ	
鶏肉だんご	1 群
キャベツ	4 群
にんじん	3 群
カットえのきたけ	4 群
緑豆もやし	4 群
カットわかめ	2 群
うすくちしょうゆ	
スープストック	
カットコーン	
カットコーン	4 群

とうもろこし(コーン)

3日(木)

献立・食品名	群
麦ごはん	
白ごはん	5 群
大麦	5 群
牛乳	2 群
ポークカレー	
豚肉	1 群
じゃがいも	5 群
たまねぎ	4 群
にんじん	3 群
すりおろしにんにく	4 群
しょうが	4 群
グリーンピース	3 群
ソテードオニオン	4 群
大豆水煮	1 群
スープストック	
ローリエ	4 群
カレールウ1	
カレールウ2	
茎わかめのサラダ	
茎わかめ	2 群
たまねぎ	4 群
ホールコーン	4 群
にんじん	3 群
糸かまぼこ	1 群
たまねぎドレッシング	6 群

4日(金)

献立・食品名	群
コッペパン	5 群
牛乳	2 群
ポテトカップグラタン(トマト・チーズ)	
ポテトカップグラタン(トマト)	5 群
ピザ用チーズ	2 群
花野菜サラダ	
カットブロッコリー	3 群
カットカリフラワー	4 群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6 群
ジュリエンヌスープ	
鶏肉	1 群
にんじん	3 群
たまねぎ	4 群
キャベツ	4 群
乾燥パセリ	3 群
こしょう	
うすくちしょうゆ	
スープストック	

7日(月)

献立・食品名	群
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
鶏肉のおろしぽん酢かけ	
鶏もも肉でん粉付き	1 群
揚げ油	6 群
しょうが	4 群
おろし大根	4 群
ゆずぽん酢しょうゆ	
キャベツの塩こんぶあえ	
キャベツ	4 群
にんじん	3 群
きざみ塩こんぶ	2 群
もずくのみそ汁	
もずく	2 群
冷凍豆腐	1 群
カットうす揚げ	1 群
にんじん	3 群
たまねぎ	4 群
青ねぎ	3 群
みそ	1 群
削り節パック	2 群

【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。

8日(火)

献立・食品名	群
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
肉じゃが	
豚肉	1 群
じゃがいも	5 群
にんじん	3 群
たまねぎ	4 群
ミニ絹揚げ	1 群
糸こんにゃく	5 群
カットいんげん	3 群
こいくちしょうゆ	
うすくちしょうゆ	
三温糖	5 群
料理酒	
メバル酒粕漬け	
メバル酒粕漬け	1 群
ちぐさあえ	
チンゲン菜	3 群
カットうす揚げ	1 群
カットえのきたけ	4 群
にんじん	3 群
ごま油	6 群
こいくちしょうゆ	
三温糖	5 群

9日(水)

献立・食品名	群
米粉パン	5 群
牛乳	2 群
ハヤシビーンズ	
豚肉	1 群
大豆水煮	1 群
にんじん	3 群
すりおろしにんにく	4 群
しょうが	4 群
たまねぎ	4 群
ソテードオニオン	4 群
ハヤシルウ	
マーガリン	6 群
トマトケチャップ	
トマト水煮	3 群
ウスターソース	
赤ワイン	
ツナサラダ	
まぐろフレーク	1 群
キャベツ	4 群
にんじん	3 群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6 群
ヨーグルト(直送)	
ヨーグルト(個)	2 群

10日(木)

献立・食品名	群
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
ねぎ入りたまご焼き	
ねぎ入りたまご焼き	1 群
ひじきの磯煮	
干しひじき	2 群
にんじん	3 群
鶏肉	1 群
じゃがいも	5 群
むき枝豆	3 群
カットうす揚げ	1 群
こいくちしょうゆ	
本みりん	
三温糖	5 群
液体昆布だし	
豚汁	
豚肉	1 群
カットうす揚げ	1 群
冷凍豆腐	1 群
たまねぎ	4 群
つきこんにゃく	5 群
にんじん	3 群
だいこん	4 群
ささがきごぼう	4 群
はくさい	4 群
青ねぎ	3 群
みそ	1 群
削り節パック	2 群

11日(金)

献立・食品名	群
減量黒糖パン	
コッペパン	5 群
黒糖パウダー	5 群
牛乳	2 群
ナポリタンスパゲティ	
スパゲティ	5 群
オリーブ油	6 群
カットウインナー	1 群
たまねぎ	4 群
にんじん	3 群
三温糖	5 群
赤ワイン	
マッシュルーム水煮	4 群
トマト水煮	3 群
トマトケチャップ	
ウスターソース	
こしょう	
食塩	
スープストック	
チキンナゲット	
チキンナゲット	1 群
揚げ油	6 群

14日(月)

献立・食品名	群
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
そうめんコロッケ	
そうめんコロッケ	5 群
揚げ油	6 群
手作り佃煮	
ちりめんじゃこ	2 群
きざみ塩こんぶ	2 群
白いりごま	6 群
糸かつお	1 群
三温糖	5 群
こいくちしょうゆ	
本みりん	
米酢	
豆腐のみそ汁	
冷凍豆腐	1 群
カットうす揚げ	1 群
にんじん	3 群
たまねぎ	4 群
はくさい	4 群
青ねぎ	3 群
みそ	1 群
削り節パック	2 群

15日(火)

献立・食品名	群
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
鶏肉の甘酢がらめ	
鶏もも肉(個)	1 群
すりおろしにんにく	4 群
三温糖	5 群
こいくちしょうゆ	
米酢	
料理酒	
根菜サラダ	
ささがきごぼう	4 群
にんじん	3 群
むき枝豆	3 群
カットれんこん	4 群
ちくわ(kg)	1 群
三温糖	5 群
うすくちしょうゆ	
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6 群
冬瓜のスープ	
カット冬瓜	4 群
冷凍豆腐	1 群
カットベーコン	1 群
にんじん	3 群
カット大和まな	3 群
干ししいたけ	4 群
青ねぎ	3 群
しょうが	4 群
うすくちしょうゆ	
こしょう	
中華スープの素	

16日(水)

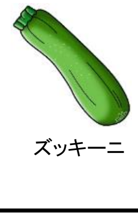
献立・食品名	群
米粉パン	5 群
牛乳	2 群
オムレツのトマトソースかけ	
プレーンオムレツ	1 群
トマト水煮	3 群
トマトケチャップ	
たまねぎ	4 群
すりおろしにんにく	4 群
マッシュルーム水煮	4 群
炒め油	6 群
三温糖	5 群
うすくちしょうゆ	
でんぷん	5 群
カラフルサラダ	
カットブロッコリー	3 群
カットカリフラワー	4 群
カット赤パプリカ	3 群
カット黄パプリカ	3 群
イタリアンドレッシング	6 群
豆乳のポタージュ	
鶏肉	1 群
白いんげんペースト	1 群
じゃがいも	5 群
たまねぎ	4 群
にんじん	3 群
カット大和まな	3 群
カットいんげん	3 群
マーガリン	6 群
小麦粉	5 群
無調整豆乳	1 群
こしょう	
スープストック	

17日(木)

献立・食品名	群
麦ごはん	
白ごはん	5 群
大麦	5 群
牛乳	2 群
三色どんぶりの具	
鶏ひき肉	1 群
蒸ひきわり大豆	1 群
しょうが	4 群
三温糖	5 群
こいくちしょうゆ	
本みりん	
料理酒	
炒め油	6 群
むき枝豆	3 群
スクランブルエッグ	1 群
にゅうめん汁	
三輪そうめん	5 群
たまねぎ	4 群
にんじん	3 群
青ねぎ	3 群
カットうす揚げ	1 群
カットかまぼこ	1 群
干ししいたけ	4 群
うすくちしょうゆ	
本みりん	
削り節パック	2 群
国産バレンシアオレンジ(直送)	
国産バレンシアオレンジ(個袋)	4 群

18日(金)

献立・食品名	群
食パン(2枚)	5 群
牛乳	2 群
白身魚フライ	
白身魚フライ	1 群
揚げ油	6 群
ノンエッグタルタルソース(個袋)	6 群
ボイルキャベツ	
キャベツ	4 群
にんじん	3 群
食塩	
ミネストローネ	
カットベーコン	1 群
にんじん	3 群
じゃがいも	5 群
たまねぎ	4 群
カットズッキーニ	4 群
玄米	5 群
トマト水煮	3 群
マーガリン	6 群
こしょう	
スープストック	


ズッキーニ

21日(月)	
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
たこのから揚げ	
たこのから揚げ	1 群
揚げ油	6 群
マーボー豆腐	
冷凍豆腐	1 群
豚ひき肉	1 群
たまねぎ	4 群
にんじん	3 群
干ししいたけ	4 群
すりおろしにんにく	4 群
しょうが	4 群
青ねぎ	3 群
トウバンジャン	1 群
みそ	1 群
八丁みそ	1 群
コチジャン	1 群
中華スープの素	
こいくちしょうゆ	
料理酒	
でんぷん	5 群
ごま油	6 群
三温糖	5 群

22日(火)	
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
豚肉のしょうが焼き	
豚肉	1 群
たまねぎ	4 群
にんじん	3 群
しょうが	4 群
三温糖	5 群
こいくちしょうゆ	
じゃがいものみそ汁	
じゃがいも	5 群
にんじん	3 群
カットわかめ	2 群
ミニ絹揚げ	1 群
みそ	1 群
削り節パック	2 群
きゅうりづけ	
きゅうりづけ	4 群

23日(水)	
ナン(直送)	5 群
牛乳	2 群
キーマカレー	
豚ひき肉	1 群
蒸ひきわり大豆	1 群
たまねぎ	4 群
にんじん	3 群
すりおろしにんにく	4 群
しょうが	4 群
ソテードオニオン	4 群
トマト水煮	3 群
ローリエ	4 群
カレールウ1	
フライドポテト	
フライドポテト	5 群
揚げ油	6 群
食塩	
わかめスープ	
冷凍豆腐	1 群
にんじん	3 群
カットわかめ	2 群
カットえのきたけ	4 群
カットしめじ	4 群
チンゲン菜	3 群
うすくちしょうゆ	
こしょう	
スープストック	
ミルメークコーヒー(液体)	
ミルメークコーヒー(個)	5 群

24日(木)	
チキンライス	
白ごはん	5 群
チキンライスの素	
牛乳	2 群
豆腐ハンバーグの彩りあんかけ	
豆腐ハンバーグ	1 群
たまねぎ	4 群
カット赤パプリカ	3 群
カット黄パプリカ	3 群
むき枝豆	3 群
本みりん	
うすくちしょうゆ	
液体昆布だし	
でんぷん	5 群
野菜スープ	
キャベツ	4 群
にんじん	3 群
カットウインナー	1 群
たまねぎ	4 群
だいこん	4 群
カットいんげん	3 群
こしょう	
うすくちしょうゆ	
スープストック	
あまなつゼリー(直送)	
あまなつゼリー(個)	5 群

25日(金)	
減量コッペパン	5 群
牛乳	2 群
塩焼きそば	
焼きそば(乾麺)	5 群
豚肉	1 群
たまねぎ	4 群
にんじん	3 群
キャベツ	4 群
チンゲン菜	3 群
緑豆もやし	4 群
料理酒	
ごま油	6 群
こしょう	
中華スープの素	
揚げしゅうまい	
肉しゅうまい	1 群
揚げ油	6 群
ブルーベリー＆マーガリン	
ブルーベリー＆マーガリン(個)	5 群

28日(月)	
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
はるまき	
はるまき	5 群
揚げ油	6 群
茎わかめの中華風酢の物	
キャベツ	4 群
茎わかめ	2 群
にんじん	3 群
ごま油	6 群
米酢	
うすくちしょうゆ	
三温糖	5 群
五目スープ	
冷凍豆腐	1 群
うずら卵水煮	1 群
にんじん	3 群
カットえのきたけ	4 群
緑豆もやし	4 群
チンゲン菜	3 群
しょうが	4 群
こしょう	
うすくちしょうゆ	
でんぷん	5 群
中華スープの素	

29日(火)	
白ごはん	5 群
牛乳	2 群
さばのみそ煮	
さばのみそ煮	1 群
根菜のきんぴら	
ちくわ(kg)	1 群
ささがきごぼう	4 群
にんじん	3 群
カットれんこん	4 群
白いりごま	6 群
三温糖	5 群
こいくちしょうゆ	
本みりん	
炒め油	6 群
野菜たっぷりみそ汁	
ミニ絹揚げ	1 群
だいこん	4 群
にんじん	3 群
たまねぎ	4 群
はくさい	4 群
カット大和まな	3 群
カットしめじ	4 群
カットえのきたけ	4 群
青ねぎ	3 群
みそ	1 群
削り節パック	2 群

30日(水)	
背割りコッペパン	5 群
牛乳	2 群
ホットドックハンバーグ	
ホットドックハンバーグ	1 群
トマトケチャップ	
ウスターソース	
三温糖	5 群
ポテトサラダ	
じゃがいも	5 群
たまねぎ	4 群
にんじん	3 群
きゅうり	4 群
こしょう	
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6 群
ABCスープ	
カットウインナー	1 群
にんじん	3 群
たまねぎ	4 群
キャベツ	4 群
むき枝豆	3 群
ABCマカロニ	5 群
こしょう	
うすくちしょうゆ	
スープストック	

桜井市産

三輪そうめん(製造)
そうめんコロッケ
(三輪そうめん使用)

奈良県産

米　米粉パン
しめじ　大和まな
青ねぎ　豚肉
ベーコン
スクランブルエッグ
ねぎ入りたまごやき
プレーンオムレツ
つきこんにゃく(製造)
糸こんにゃく(製造)

6月は食育月間です！

今月は、奈良県産・桜井市産の食材をたくさん使用しています。生産者のみなさんや食材の命に感謝して、残さずにいただきましょう。

カラフルサラダ　＜４人分＞

・ブロッコリー　１００ｇ（一口大にカット）
・キャベツ　１００ｇ（1cm角切り）
・赤パプリカ　４０ｇ（1cm角切り）
・黄パプリカ　４０ｇ（1cm角切り）
・イタリアンドレッシング　２８ｇ

① 野菜をゆがき、冷ます。
②①の水けをきり、ドレッシングで和える。

家で作る場合、パプリカは生でもかまいません。
ドレッシングもお好みのもので作ってください。
分量・味つけはお好みで加減してください。

「おうちで作ってみよう！」おすすめ給食レシピ

6月給食だより

6月の給食目標

よくかんで食べよう

6月4日～11日「歯と口の健康週間」

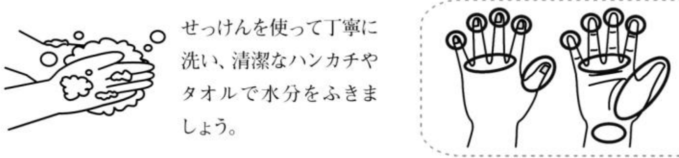
歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります！

よくかんで食べるコツ・・・・・・・・・・・・・

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です！

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることで感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。



せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょう。

洗い残しの多い○部分も意識して洗いましょう。

手洗いのタイミング　こんな時は必ず手を洗いましょう