

6月盛りつけ表

令和元年

岡山市立福南中学校

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



もったいないことしていませんか？

6月3日（月）から7日（金）まで、岡山市一斉の残食量調査があります。栄養バランスのよい献立でも、残せば栄養のバランスが崩れます。しかも、ごみとして捨てるしかありません。残さず食べるようにしましょう。



3日 冷凍みかん ピビンバ わかめスープ	4日 ホキの石垣あげ 手作りふりかけ ごはん ゆばのすまし汁	5日 じゃがいものチーズ焼き みそラーメン	6日 ミニトマト セサミサラダ ドライカレー	7日 いかのバーベキューソース味クリームスープ こめこパン
--------------------------------------	--	------------------------------------	--	--

残食量調査開始 栄養のある給食も残せばごみになります。もったいない！	ごはんは体を動かすエネルギーになります。ふりかけがあるとたっぷり食べることができますね。	具だくさんのラーメンスープで、栄養バランスがよくなります。チーズ焼きも北海道のおいしさでいっぱいです。	残食量調査最終日 あと一口食べて、体の栄養としてください。あなたの体は毎日成長しています。
--	--	---	---

10日 太刀魚の塩焼き ゆかりあえ ごはん みそ汁	11日 きゅうりの酢のもの のりつくだに 麦ご飯 肉じゃが	12日 メロン いしもちじゃこのから揚げ 五目うどん	13日 ミニトマト 華風あえ ごはん マーボ-なす	14日 牛肉とごぼうの甘辛サンド もち麦入りスープ
--	---	--	---	--

この魚は細長く、銀色に光っているのが、まるで太刀魚のように見えることから太刀魚と呼ばれます。	栄養バランスのよい和食です。主食・主菜・副菜の組み合わせを覚えてね。	瀬戸内海でとれる「いしもちじゃこ」は丸ごと食べるとカルシウムがたくさんとれます。メロンも岡山産です。	岡山産の野菜を使った献立です。あらげきくらげ、たけのこ、大豆も岡山産です。	梅雨の季節は湿度が高く、菌の繁殖には最適。食事前には手をきれいに洗いましょう。
--	------------------------------------	--	---------------------------------------	---

17日 冷凍みかん ごま酢あえ ごはん いり煮	18日 ツナそぼろごはん かみなり汁	19日 すもも えびとじゃがいものからあげ あっさり中華めん	20日 もずく 若どりのみそ炒め ごはん 白玉汁	21日 さけのバルサミコソース バターロールパン ミネストローネ
---	---------------------------------	--	--	--

みかんにはビタミンCが豊富です。成長期に必要な鉄分の吸収を促進してくれます。肌の調子も整えてくれます。	はじめに油を熱してごんにやくを炒めます。その音がかみなりのようにきこえるから「かみなり汁」と呼びます。	今日は「食育の日」です。毎日無事に食事ができることに感謝しましょう。	畑の肉と呼ばれる大豆は、豆腐・油揚げ・みそ・しょうゆなど身近な食品に加工されています。	バルサミコ酢はイタリアのワインから作られたお酢です。醤油と砂糖を入れてさけにかけました。
---	---	------------------------------------	---	--

24日 杏仁豆腐 もやしのあえもの ごはん 八宝菜	25日 いわしの青じそ風味 ふりかけ 麦ごはん 含め煮	26日 梅ドレッシングのサラダ トマトソースめん	27日 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮つけ ごはん オクラのみそ汁	28日 冷凍ピーチ ごま入りーロカツ レーズンパン レタスとコーンのスープ
---	---	---------------------------------------	---	---

はしには「はさむ・切る・つまむ・すくう」など多様な使い方があります。上手に使えますか？	青じそは、それだけで食べてもおいしくありませんが、薬味に使うと風味が増します。	梅が実り、梅干しを作る時期です。梅干しには疲労回復や殺菌作用もあります。	ご飯を中心に、魚や豆製品、野菜や海藻を使った和食は、栄養のバランスが良く、健康に良い食事です。	食中毒の起こりやすい時期なので手をよく洗いましょう。そして、よくかんで食べましょう。
---	---	--------------------------------------	---	--

岡山市立福南中学校予定献立表

令和元年6月

日	曜	献立名	主要材料						栄養価	
			主に体をつくる		主に体の調子を整える		主に熱や力のもとになる		I補* (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	ピビンバ わかめスープ 冷凍みかん	牛乳 牛肉,赤みそ 豆腐 ベーコン	牛乳,わかめ	チンゲンサイ にんじん こまつな	もやし,にんにく とうもろこし,たまねぎ 冷凍みかん	三温糖 精白米 じゃがいも	ごま油	815	27.2
4	火	ご飯 手作りふりかけ 牛乳 ホキの石垣揚げ ゆばのすまし汁	ホキ 卵 かまぼこ ゆば	ちりめんじゃこ, 干あみ,干し ひじき,牛乳,昆 布	にんじん 葉ねぎ	しょうが たまねぎ えのきたけ	精白米,三温糖 小麦粉,でん粉 じゃがいも	いりごま 油	803	33.8
5	水	みそラーメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	豚肉 赤みそ 中みそ	牛乳 ミックスチー ズ	にんじん パセリ	にんにく,たまねぎ キャベツ,もやし 根深ねぎ,しょうが きくらげ,とうもろこし	中華めん じゃがいも	ごま油 バター	837	36.0
6	木	ドライカレー 牛乳 セサミサラダ ミニトマト	若どり 豚肉 大豆	牛乳	ミニトマト にんじん ピーマン,トマ トケチャップ	たまねぎ,干しぶどう エリンギ,にんにく しょうが,きゅうり キャベツ	パン粉,精白米 じゃがいも 上白糖	サラダ油 いりごま ごま油	802	26.6
7	金	米粉パン 牛乳 いかのバーベキューソース味 クリームスープ	中みそ いか ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん チンゲンサイ	アップルソース にんにく,しょうが とうもろこし,たまねぎ	米粉パン,三温糖 でん粉,じゃがいも 白花豆&白いんげ ん豆ペースト	油,サラダ油 ホワイトルウ ポタージュ	806	35.8
10	月	ご飯 たちうおの塩焼き ゆかりあえ みそ汁	たちうお 中みそ 赤みそ 平天,豆腐	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ,ゆかり たまねぎ,だいこん	精白米 じゃがいも	サラダ油	805	28.9
11	火	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 肉じゃが きゅうりの酢のもの	牛肉 厚あげ	のり佃煮 牛乳 ちりめんじゃ こ	にんじん さやいんげん	たまねぎ,ｺﾆﾔｸ,もやし, きゅうり	精白米,麦 三温糖 じゃがいも	サラダ油	800	27.8
12	水	五目うどん 牛乳 いしもちじゃこのから揚げ メロン	油あげ 若どり	昆布,牛乳,いし もちじゃこ	にんじん 葉ねぎ	干しいたけ,ごぼう たまねぎ,ｺﾆﾔｸ,メロン	うどん でん粉	油	800	31.9
13	木	ご飯 マーボーなす 華風あえ ミニトマト	赤みそ 豚肉 厚あげ 大豆	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ ミニトマト	たまねぎ,たけのこ,なす あらげきくらげ しょうが,キャベツ もやし,にんにく	精白米 でん粉 三温糖	ごま油 いりごま	823	31.3
14	金	牛肉とごぼうの甘からサンド 牛乳 もち麦入りスープ ヨーグルト	牛肉 若どり	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ,ごぼう たまねぎ マッシュルーム	上白糖,米粉パン でん粉,じゃがいも もち麦	マネース サラダ油	810	30.9
17	月	ご飯 牛乳 いり煮 ごま酢あえ 冷凍みかん	若どり がんもどき	牛乳,ちりめん じゃこ,わかめ	にんじん	ごぼう,えだまめ,こん にゃく,しょうが,たけの こ 干しいたけ,キャベ ツ,もやし 冷凍みかん	精白米 三温糖 じゃがいも 上白糖	サラダ油 いりごま	802	27.4
18	火	ツナそぼろご飯 牛乳 かみなり汁	まぐろ油漬 赤みそ 豆腐,中みそ 油あげ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ 葉ねぎ	ごぼう,たまねぎ とうもろこし,しょうが こんにゃく	精白米 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	813	27.6
19	水	あっさり中華めん 牛乳 えびとじゃがいものから揚げ すもも	豚肉 大豆	茎わかめ 牛乳 えび唐揚	にんじん	干しいたけ,もやし, きゅうり,しょうが,すも も	黒砂糖,中華めん でん粉,じゃがいも	サラダ油 油	820	36.0
20	木	ご飯 牛乳 若どりのみそ炒め 白玉汁 もすく	中みそ 若どり 油あげ	牛乳 昆布 味付もすく	さやいんげん こまつな にんじん	しょうが,ごぼう こん にゃく,たまねぎ,えのき だけ	精白米 黒砂糖 白玉餅	サラダ油 いりごま	829	27.6
21	金	バターロールパン 牛乳 さけのバルサミソース ミネストローネ	さけ ベーコン	牛乳	パセリ,トマト にんじん,トマ トピューレー	セロリー,にんにく たまねぎ,キャベツ	バターロールパン 小麦粉,マカロニ 三温糖,じゃがいも	サラダ油 オリーブオイ ル	813	35.8
24	月	ご飯 牛乳 八宝菜 もやしのあえもの 杏仁豆腐	うずら卵 いか 豚肉 えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが,きくらげ たけのこ,キャベツ たまねぎ,もやし きゅうり	精白米,でん粉 フルーツ杏仁風プ リン,上白糖	ごま油 いりごま	790	31.3
25	火	麦ご飯 牛乳 いわしの青じそ風味 含め煮	いわし 平天 高野豆腐	牛乳	しその葉 にんじん	大豆ふりかけ ごぼう,干しいたけ こんにゃく,えだまめ	精白米,麦 三温糖,でん粉 じゃがいも	いりごま 油 サラダ油	845	31.5
26	水	トマトソースめん 牛乳 梅ドレッシングのサラダ	若どり	粉チーズ,スキ ムミルク,牛乳, ちりめんじゃ こ	にんじん,トマ トケチャップ, ちりめんじゃ こ	マッシュルーム セロリー,にんにく だいこん,キャベツ たまねぎ,ねり梅	ソフトめん じゃがいも 上白糖	ハヤシルウ サラダ油	819	34.2
27	木	ご飯 牛乳 さわらの照り焼き 切り干し大根の煮つけ オクラのみそ汁	さわら 油あげ 赤みそ,豆腐 中みそ	牛乳 ほしむきえび	にんじん オクラ	切干しいこん たまねぎ キャベツ	精白米 三温糖,黒砂糖 じゃがいも	サラダ油	808	32.1
28	金	レーズンパン 牛乳 ごま入りーロカツ レタスとコーンのスープ 冷凍ピーチ	豚肉 卵	牛乳	にんじん	とうもろこし,レタス とうもろこし,たまねぎ 冷凍ピーチ	米粉パン,パン粉 小麦粉 コーンスターチ じゃがいも	油 いりごま サラダ油	849	34.3