

# 2019年度 6月 献立表



伊豆の国市立  
菫山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
3	月	うどん				小麦粉		815kcal 40.6g 39.9%	
		肉うどんつけ汁	豚肉 油揚げ		干しいたけ にんじん チンゲン菜 根深ねぎ				
		ホキのフライ	ホキ 卵			小麦粉 パン粉	油		
		タルタルソース	卵		ピクルス レモンパウダー	砂糖	油		
		アーモンド和え			きゅうり キャベツ にんじん	砂糖	アーモンド		
		沖縄産シークワサータルト	豆乳		シークワサー果汁	砂糖 米粉	ショートニング 油		
4	火	麦ご飯				精白米 麦		808kcal 30.1g 24.6%	
		豆腐のカレーそぼろ煮	豚肉 豆腐		玉ねぎ にんじん きくらげ グリーンピース しょうが	片栗粉 砂糖	油		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油		
		かみかみ昆布と大豆	大豆	昆布					
		オレンジ			オレンジ				
5	水	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	850kcal 37.7g 38.2%	
		ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳(加熱) 粉チーズ(加熱)	玉ねぎ	パン粉	油		
		かりかり大豆	大豆			片栗粉	油		
		イタリアンスープ	ベーコン		にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ	シェルマカロニ じゃがいも	油		
6	木	麦ご飯				精白米 麦		806kcal 35.3g 24.7%	
		豚肉のしょうが煮	豚肉		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん こんにゃく	片栗粉 砂糖	ごま		
		茎わかめとツナサラダ	マグロフレーク	茎わかめ	もやし にんじん きゅうり	砂糖	ごま油		
		国清汁	油揚げ みそ		ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
7	金	じゃこご飯		ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん 干しいたけ 系こんにゃく	精白米 麦	油	826kcal 36.2g 17.4%	
		いかのねぎ塩焼き	いか		しょうが にんにく 根深ねぎ		ごま油 ごま		
		かみかみ和え	ハム		切干大根 にんじん 小松菜	砂糖	ごま油 ごま		
		じゃがいもと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		根深ねぎ	じゃがいも			
		バナナ			バナナ				
10	月	たこ飯	たこ 油揚げ		にんじん ごぼう	精白米 麦		801kcal 37.9g 29.7%	
		鶏肉の香り焼き	鶏肉 みそ	青のり	しょうが		マヨネーズ		
		野菜の昆布和え		塩昆布	キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま		
		駿河汁	いわしボール 豆腐 みそ		にんじん 大根 ごぼう 根深ねぎ	じゃがいも			
11	火	麦ご飯				精白米 麦		835kcal 34.2g 38.6%	
		焼肉	豚肉 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン	片栗粉 砂糖	油		
		ナムル	ハム		にんじん 小松菜 にんにく	砂糖	ごま ごま油		
		ワンタンスープ	豚肉		にんじん もやし チンゲン菜 キャベツ	ワンタンの皮	油		
		アンデスメロン			アンデスメロン				
12	水	食パン/メイプルジャム		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 水あめ メイプルシロップ	ショートニング	823kcal 30.8g 38.6%	
		シーチキンコロケ	マグロフレーク 卵	チーズ(加熱)	玉ねぎ にんじん	じゃがいも パン粉 小麦粉	油		
		海草といかのサラダ	いか	海草ミックス	もやし きゅうり 小松菜	砂糖	ごま油		
		卵スープ	パン粉 卵	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜	片栗粉	油		
13	木	麦ご飯				精白米 麦		802kcal 30.4g 21.2%	
		肉じゃが	豚肉		玉ねぎ にんじん さやえんどう しらたき	じゃがいも 砂糖	油		
		鶏だんご汁	鶏肉 豆腐 みそ		しょうが ごぼう 根深ねぎ にんじん				
		冷凍みかん			みかん				
14	金	麦ご飯/ふりかけ	かつお節 いわし節	のり		精白米 麦 小麦麦芽 水あめ	ごま	815kcal 35.8g 28.7%	
		干草焼き	鶏肉 豆腐 卵	ひじき	にんじん さやえんどう	砂糖	ごま油		
		きびなごのカリカリフライ	きびなご			パン粉 小麦粉 米粉	ごま 油		
		豚汁	豚肉 みそ		にんじん 大根 ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも	油		

歯と口の健康週間(4日~10日)

献立表は、裏面に続きます

17	月	麦ご飯				精白米 麦		836kcal 27.8g 22.8%	
		ポークカレー	豚肉	ヨーグルト(加熱) チーズ(加熱)	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん	じゃがいも	油		
		元気サラダ	ハム かつお 節	塩昆布	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		平井のすいか			すいか				
18	火	麦ご飯				精白米 麦		841kcal 36.1g 30.2%	ふるさと給食週間(17~21日)
		黒はんぺんの磯辺揚げ	黒はんぺん 卵	青のり		小麦粉	油		
		納豆和え	納豆 かつお節		小松菜 にんじん				
		実だくさんみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ごぼう 大根 根深ねぎ	じゃがいも	ごま油		
		さくらんぼ			さくらんぼ				
19	水	ピザトースト	ハム	脱脂粉乳 チーズ(加熱)	玉ねぎ ピーマン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	844kcal 36.6g 36.8%	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ(加熱)	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ	じゃがいも 砂糖	油		
		ベーコンソテー	ベーコン		キャベツ パプリカ(赤) とうもろこし		油		
		フィッシュアーモンド		かたくちいわし		砂糖	ごま アーモンド		
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	桃(缶詰) みかん(缶詰) パイナップル(缶詰)	砂糖			
20	木	麦ご飯				精白米 麦		811kcal 32.0g 24.9%	
		さばのみそ煮	さば みそ		しょうが	砂糖			
		即席漬け			キャベツ きゅうり にんじん たくあん しょうが		ごま		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		こんにゃく 干しいたけ ごぼう にんじん 大根 根深ねぎ 小松菜		ごま油		
		すりおろしりんごゼリー			りんご果汁	砂糖			
21	金	わかめご飯		わかめ		精白米 麦		839kcal 32.4g 30%	市内統一献立
		鶏肉のから揚げ	鶏肉		にんにく	片栗粉	油		
		3色ピーマンのごま和え			ピーマン パプリカ(赤・黄) 緑豆もやし		ごま ごま油		
		ミニトマト			ミニトマト				
		かきたま汁	豆腐 卵		玉ねぎ 小松菜	片栗粉			
24	月	バターライス				精白米 麦	バター	847kcal 31.8g 31.2%	
		鶏肉のプレザー	鶏肉	生クリーム(加熱)	にんにく 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	砂糖 小麦粉	バター		
		和風サラダ	ハム	わかめ	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま 油		
		コンソメスープ	ベーコン		玉ねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも	ごま 油		
25	火	麦ご飯				精白米 麦		837kcal 32.0g 30.3%	
		家常豆腐	豚肉 生揚げ みそ		にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
		シルバーサラダ	ハム		きゅうり にんじん とうもろこし	はるさめ	マヨネーズ		
		ゴールデンキウイフルーツ			ゴールデンキウイフルーツ				
26	水	黒糖入りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖	ショートニング	806kcal 41.1g 25.5%	
		白身魚のラタトゥイユソース	メルルーサ	粉チーズ(加熱)	にんにく 玉ねぎ セロリ なす ズッキーニ トマト		油		
		いかマリネ	いか		玉ねぎ にんじん きゅうり	砂糖 片栗粉	油		
		コーンスープ		牛乳(加熱)	玉ねぎ にんじん とうもろこし	小麦粉	油 バター		
		ヨーグルト(鉄分強化)		乳製品 寒天	プルーン果汁	砂糖			
27	木	麦ご飯				精白米 麦		815kcal 33.0g 26.0%	
		椎茸のみそロール	豚肉 卵 みそ	牛乳(加熱)	玉ねぎ にんじん 干しいたけ	パン粉 砂糖	バター		
		小松菜とツナのごま炒め	マグロフレーク		にんじん キャベツ もやし 小松菜		ごま油 ごま		
		白玉団子のすまし汁	なると		えのき ごぼう ほうれん草	白玉団子			
28	金	黒米ご飯				精白米 黒米		839kcal 32.7g 31.3%	試食会
		さばの竜田揚げ	さば		しょうが	砂糖 片栗粉	油		
		ごま和え			小松菜 キャベツ にんじん	砂糖	ごま		
		玉ねぎと豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	玉ねぎ 根深ねぎ				
		パイナップル			パイナップル				

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

\* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果はまとめて市のホームページで公表しています。

### 給食クイズ

#### 問題

江戸時代の初めごろの江戸(東京)では、天ぷらはどういうお店で食べられていたのでしょうか?

①高級レストラン ②喫茶店 ③屋台

#### 解説

江戸時代の初めに、天ぷらの屋台が登場し、立ち食いでも食べられていました。東京湾でとれたイカ、エビ、キスなど新鮮な魚介類を天ぷらにして、ファーストフードのような料理として親しまれていました。江戸から発展した天ぷらは、魚介類や野菜を水と卵でといた小麦粉の衣をつけて、油で揚げた料理で、天つゆにつけて食べます。一方、ヨーロッパの影響を受けて長崎県で発展した天ぷらは、砂糖や塩で味付けした衣をつけて、油で揚げた料理で、そのまま食べることができます。また、関西では、魚のすり身を揚げた物も天ぷらとい

#### 答え

③屋台

担当: 学校栄養職員 嘉納