

令和6年度 6月献立表



伊豆の国市立
蓮山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3	月	麦ご飯					米 麦		745kcal 27.4g 28.2%	↑
		エッグカレー	うずら卵 豚肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃがいも	油		
		たこマリネ	たこ			きゅうり キャベツ セロリー 玉ねぎ	砂糖	油		
		さくらんぼ				さくらんぼ				
4	火	わかめご飯		わかめ			米 麦		709kcal 28.6g 28.1%	↑
		豆腐のまさご揚げ	豆腐 えび 鶏肉 卵	ちりめんじゃこ	にんじん	玉ねぎ しょうが	片栗粉	油		
		チンゲン菜の磯香和え		のり	チンゲン菜	キャベツ		ごま油		
		道産子汁	豆腐 みそ		にんじん	にんにく しょうが もやし とうもろこし 根深ねぎ	じゃがいも	バター		
5	水	はちみつレモントースト		脱脂粉乳		レモン果汁	小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング バター	703kcal 28.0g 38.5%	↑
		ポトフ	豚肉 ウィンナー		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも			
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		あじさいゼリー				ぶどう果汁	砂糖 水あめ			
6	木	麦ご飯					米 麦		745kcal 33.8g 27.7%	↑
		いかフライのレモンソースかけ	いか 卵			レモン果汁	小麦粉 パン粉 砂糖	油		
		小松菜のツナ和え	マグロフレーク		小松菜 にんじん	大根	砂糖	ごま油 ごま		
		玉ねぎのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ				
7	金	麦ご飯					米 麦		712kcal 36.3g 27.8%	↑
		あじのさんが焼き	あじ 豚肉 卵 みそ		にんじん しそ葉	根深ねぎ 干し椎茸 しょうが	片栗粉	油		
		おひたし			小松菜 にんじん	もやし				
		チンゲン菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		チンゲン菜					
10	月	うどん					小麦粉		802kcal 32.5g 20.5%	↑
		和風つけ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ほうれん草	干し椎茸				
		かみかみかき揚げ	さきいか 卵		にんじん 三つ葉	玉ねぎ ごぼう とうもろこし	小麦粉	油		
		フルーツ白玉の梅あげ和え				黄桃 みかん キウイフルーツ	白玉だんご 砂糖			
11	火	麦ご飯					米 麦		703kcal 29.9g 26.1%	↑
		のりかつおふりかけ	かつお削り節	のり 青のり			砂糖 でん粉			
		炒り豆腐	豚肉 豆腐 卵		にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ 干し椎茸 たけのこ	砂糖	油		
		かみかみ和え	さきいか		小松菜 にんじん	切干大根 とうもろこし	砂糖	ごま油 アーモンド		
12	水	背割りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	734kcal 29.2g 34.4%	↑
		セルフサンド用きんぴらごぼう	豚肉 さつま揚げ		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖 片栗粉	油 アーモンド		
		大豆サラダ	マグロフレーク 大豆		アスパラガス	きゅうり	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
		ミックスポタージュ		牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	バター		
13	木	じゃこご飯		ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	米 麦	油	711kcal 31.8g 25.0%	↑
		千草焼き	鶏肉 豆腐 卵	ひじき	にんじん さやえんどう		砂糖	ごま油		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく 干し椎茸 ごぼう 大根 根深ねぎ		ごま油		
		バナナ				バナナ				
14	金	ミルクピラフ	ウィンナー	牛乳	にんじん グリンピース	玉ねぎ とうもろこし	米	バター	757kcal 31.7g 36.1%	↑
		鶏肉の香草焼き	鶏肉		パセリ	にんにく				
		小松菜のソテー	ベーコン		小松菜	とうもろこし キャベツ		油		
		卵スープ	卵		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
17	月	麦ご飯			給食で使用するお米は毎回市内産です！		米 麦		700kcal 32.4g 27.5%	↑
		豚肉のしょうが煮	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ こんにゃく	砂糖	ごま		
		駿河湾産わかめのお浸し		わかめ	小松菜 にんじん					
		もやしのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			もやし				
18	火	静岡県産いちごのムース	ゼラチン 豆乳 大豆粉	寒天		いちごピューレ	砂糖 水あめ でん粉	油	751kcal 38.3g 24.4%	↑
		お茶ご飯			せん茶		米 麦			
		まくろのごまがらめ	マグロ			しょうが	砂糖 片栗粉	ごま 油		
		アーモンド和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド		
駿河汁	伊豆産(伊豆・伊豆・大豆たん白) 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう	里芋 砂糖	でん粉	油			



献立表は、裏面に続きます



日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
19	水	玄米入り山型食パン		脱脂粉乳			玄米 小麦粉 砂糖	ソートンク	794kcal 33.3g 37.4%	↑ ふ る さ と 給 食 週 間 ↓
		県内産いちごジャム				いちご	水あめ 砂糖			
		ラザニア	豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ	小麦粉 小麦の皮	油 バター		
		シャキシャキサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも 砂糖	油		
		うすら卵のスープ	うすら卵		にんじん 小松菜	たけのこ きくらげ				
20	木	桜えびご飯		桜えび			米 麦		767kcal 34.3g 30.0%	
		虹ますのバター醤油焼き	にじます					バター		
		小松菜とじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし		ごま油		
		青のりボールのみそ汁	たら 大豆たんぱく 豆腐 みそ	青のり	にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう	でん粉 砂糖	油		
		牛乳プリン	卵	乳 クリーム 全粉乳 寒天			砂糖			
21	金	麦ご飯					米 麦		738kcal 27.2g 26.7%	
		発芽玄米ふりかけ	かつお節	昆布 のり	抹茶		発芽玄米 でん粉			
		黒はんぺんお茶フライ	黒はんぺん (さば・いわし・たら)		せん茶		パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	油		
		野菜のおかか和え	かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ もやし				
		市内産ミニトマト			ミニトマト					
		かき玉みそ汁	豆腐 みそ 卵		チンゲン菜	玉ねぎ えのき茸				
県内産みかんゼリー				みかん果汁	水あめ 砂糖					
24	月	麦ご飯					米 麦		852kcal 32.8g 30.9%	
		八宝菜	豚肉 うすら卵 いか		にんじん グリンピース	にんにく しょうが たけのこ さやえんどう 玉ねぎ 干し椎茸 白菜 ヤブコブ	片栗粉	油 ごま油		
		はるさめサラダ	ハム		にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油		
		ナッツごぼう				ごぼう	小麦粉 砂糖	油 ごま アーモンド		
		チーズデザート	ゼラチン	クリーム 練乳 脱脂粉乳		りんご リンゴ果汁 レモン果汁	砂糖	油		
25	火	麦ご飯					米 麦		737kcal 25.3g 28.6%	
		豆腐のカレーそぼろ煮	豚肉 豆腐		にんじん グリンピース	しょうが たまねぎ きくらげ	砂糖 片栗粉	油		
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし		ごまドレッシング		
		パイナップル				パイナップル				
26	水	角型食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ソートンク	792kcal 29.4g 40.2%	
		キャラメルクリーム		加糖脱脂練乳			水あめ 砂糖			
		シーチキンコロッケ	マグロ 卵		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油		
		海藻サラダ	マグロ	海藻ミックス		きゅうり こんにゃく	砂糖	ごま油		
		トマトと卵のスープ	卵 ベーコン		トマト 小松菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
27	木	酢飯					米 砂糖		824kcal 31.9g 25.7%	
		二色そぼろ	卵 マグロ			しょうが	砂糖	油		
		もやしとコーンのお浸し				もやし キャベツ とうもろこし		ごま		
		すまし汁			小松菜	ごぼう えのき茸	白玉だんご			
		りんごヨーグルト		乳製品 寒天		りんご	砂糖			
28	金	麦ご飯					米 麦		739kcal 32.2g 32.7%	
		さばの竜田揚げ	さば			しょうが	砂糖 片栗粉	油		
		ナムル			にんじん ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま ごま油		
		なめこのみそ汁	豆腐 みそ		葉ねぎ	なめこ				

6月給食だより

・6月の「歯と口の健康週間」にちなんで噛み応えのある食材（さきいか・ごぼう・ちりめんじゃこ・大豆など）やカルシウムを豊富に含む食材（牛乳・小松菜・豆腐・ちりめんじゃこなど）を使ったメニューを出します。よく噛んで食べましょう。

・6/17～6/21は、「ふるさと給食週間」です。この期間に、地元（県内産）の食材を使ったメニューを取り入れ、地域の自然、食文化、産業などについて理解を深めることなどを目的として行います。



<市内産> 白米、ミニトマト、たまねぎなど

<県内産> ちりめんじゃこ、わかめ、豚肉、いちごのムース、富士宮産のにじます、お茶、浜松産青のりだんご、かつお節、卵、丹那の牛乳プリン、玄米入り食パン、みかんゼリー、いちごジャム、牛乳、きくらげ、桜えび、マグロ、黒はんぺん、発芽玄米、いわしボール、トマトなど
※記載のない野菜でも、なるべく地場産のものを使用する予定です。