6月は食育月間 6月 学校給食献立表

令和４年
呉市立安浦中学校

月日	献立名	主に体をつくる食品・	主に体の調子をととのえる食品	主にエネルギーなる食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1日 （水）	ごはん　牛乳 ホキのグリーンソースかけ 梅しらす和え　沢煮椀	牛乳　ほき ちりめんいりこ　豚肉	きゅうり　きゃべつ　にんじん もやし　ごぼう　大根　玉ねぎ えのきだけ　白ねぎ	米　小麦粉　三温糖 白ごま	752 29
2日 （木）	ごはん　牛乳 クリスピーチキン　元気サラダ ファイトみそ汁 （**ふ**・**あ**ぶらあげ・**い**も・**と**うふ） 市総体応援献立	牛乳　鶏肉　ハム　昆布 削り節　油揚げ　豆腐 わかめ　中みそ	しょうが　にんにく　きゃべつ きゅうり　にんじん　トマト とうもろこし　玉ねぎ えのきだけ　ねぎ	米　小麦粉 コーンフレーク　油 三温糖　ふ　じゃがいも	864 28
3日 （金）	市総体のため，給食はありません。				
6日 （月）	ごはん　牛乳 ぎせい豆腐　ごま和え もずく汁	牛乳　鶏肉　豆腐 卵　もずく	たけのこ　にんじん さやいんげん　干ししいたけ 小松菜　きゃべつ　もやし 玉ねぎ　えのきだけ　ねぎ	米　油　三温糖 でんぷん　白ごま	704 28
7日 （火）	ポークカレー　牛乳　海藻サラダ チョコチップアーモンドマフィン	牛乳　豚もも肉　海藻 卵　ヨーグルト	玉ねぎ　にんじん　きゃべつ きゅうり　とうもろこし	米　じゃがいも　油 三温糖　ごま油　小麦粉 チョコレート　アーモンド	831 25
8日 （水）	ひじき大豆ごはん　牛乳 いり豆腐　なめこの赤だし	牛乳　大豆　鶏肉　ひじき 油揚げ　豚肉　豆腐 わかめ　みそ	こんにゃく　にんじん　玉ねぎ 干ししいたけ　さやいんげん なめこ　えのきだけ　大根　ねぎ	米　油　三温糖	786 28
9日 （木）	わかめごはん　牛乳 五目うどん　はりはり漬け	わかめ　牛乳　鶏肉 油揚げ　ちりめんいりこ 昆布	玉ねぎ　にんじん 干ししいたけ　ねぎ 切干大根　きゅうり	米　うどん　三温糖	701 26
10日 （金）	パインパン　牛乳 いわしのアングレーズ ラタトゥイユ　パンプキンスープ	牛乳　いわし ベーコン	しょうが　なす　ズッキーニ さやいんげん　黄ピーマン トマト　にんにく　玉ねぎ にんじん　かぼちゃ	パン　ドライパイン 小麦粉　パン粉 三温糖　オリーブ油	805 32
13日 （月）	ごはん　牛乳 猪マーボーチェズ　バンサンスー	牛乳　猪肉　大豆　生揚げ うずら卵　赤みそ　ハム	なす　にんにく　しょうが 玉ねぎ　にんじん　もやし 干ししいたけ　にら　きゃべつ	米　油　三温糖 でんぷん　ごま油 春雨　白ごま	799 29
14日 （火）	ごはん　牛乳 小いわしの梅の香揚げ　納豆和え 三ツ干し☆みそ汁	牛乳　小いわし　なっとう ちりめんいりこ　のり　みそ わかめ　凍り豆腐　油揚げ	小松菜　きゃべつ　にんじん 玉ねぎ　えのきだけ 切干大根　ねぎ	米　油　じゃがいも	710 29
15日 （水）	ごはん　牛乳 まっくろくろすけしゅうまい きゅうりの中華風づけ　たまごスープ	牛乳　豚肉　ひじき わかめ　豆腐　卵	玉ねぎ　えのきだけ 干ししいたけ　しょうが きゅうり　にんじん　ねぎ	米　三温糖　ごま油 でんぷん　黒ごま	715 29
16日 （木）	ごはん　牛乳 揚げ出し豆腐　豚汁	牛乳　豆腐　豚肉 油揚げ　みそ	大根　しめじ　えのきだけ にんじん　ねぎ　ごぼう 玉ねぎ　白ねぎ　こんにゃく	米　油　でんぷん さつまいも	775 30
17日 （金）	パン　マーシャルビーンズ　発酵乳 シーフードグラタン　BLTスープ	いか　えび　牛乳　発酵乳 生クリーム　チーズ ベーコン	にんじん　玉ねぎ　しめじ とうもろこし　レタス トマト	パン　マーシャルビーンズ マカロニ　油　バター 小麦粉　パン粉	836 33
20日 （月）	ごはん　牛乳 チンジャオロウスー もやしとニラのナムル	牛乳　豚肉 ちりめんいりこ	しょうが　ピーマン にんじん　たけのこ 玉ねぎ　にら　もやし	米　三温糖　でんぷん ごま油　白ごま	704 32
21日 （火）	ごはん　牛乳 豚肉とゴーヤとレバーのかりん揚げ すまし汁	牛乳　豚肉　豚レバー わかめ　豆腐	しょうが　にがうり にんじん　玉ねぎ えのきだけ　ねぎ	米　でんぷん　油 三温糖　白ごま	862 32
22日 （水）	ごはん　牛乳 さばの塩焼き　青菜のチーズ和え 元気汁	牛乳　さば　チーズ 油揚げ　ちりめんいりこ みそ	小松菜　もやし　にんじん 玉ねぎ　ねぎ	米　じゃがいも	729 32
23日 （木）	もずく猪丼　牛乳 サンラータン	牛乳　猪肉　もずく 豚肉　卵	玉ねぎ　にんじん　ピーマン 干ししいたけ　とうもろこし しょうが　たけのこ えのきだけ　にら	米　油　三温糖 でんぷん　春雨	748 30
24日 （金）	職員研修のため，給食はありません。				
27日 （月）	期末試験のため，給食はありません。				
28日 （火）	期末試験のため，給食はありません。				
29日 （水）	期末試験のため，給食はありません。				
30日 （木）	ねぎ塩豚丼　牛乳 ごぼうサラダ	牛乳　豚肉　ツナ	にんにく　白ねぎ　玉ねぎ もやし　にんじん　レモン ごぼう　きゅうり	米　ごま油　三温糖 白ごま　マヨネーズ	759 28

※物資の都合上，献立を変更することがあります。

6月は食育月間です！

健康で長生きするためには，食に関する正しい知識を身につけ，生涯にわたって生活に生かせるようにすることが大切です。学校，家庭でいっしょに食育に取り組んでいきましょう。

〇望ましい食事のとり方を知る。　〇食品を選ぶ力を身につける。
〇食事のマナーを身につける。　〇「早寝・早起き・朝ごはん・排便」の生活習慣を身につける。
〇地域でとれる作物（地場産物）や地域に伝わる料理（郷土 料理）などを知る。

6月27日に指定の口座より,諸費と一緒に引き落としします。残高の確認をお願いいたします。

全学年
300（円）×17（回分）＝5100（円）