



令和元年 6月分 由宇中学校 給食献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ご飯	○	筑前煮 スタミナ納豆	鶏肉 竹輪 納豆 牛肉 粉チーズ 牛乳	精白米 こんにやく 里芋 三温糖 白ごま ごま油	ごぼう れんこん たけのこ にんじん じゃがいも 葉ねぎ しょうが にんにく	825 kcal 32.4 g 20.5 g 1.5 g
4火	黒糖パン	○	ほうれんそうオムレツ ほうれんそうの7-モード' 和え コンソメスープ	卵 (納豆) 卵 小麦粉 油 ツナ トウモロコシ (たら とびうお でん粉 砂糖 しょうが) 牛乳	コッペパン 黒砂糖 マーガリン じゃがいも	青ピーマン りょくとうもやし コーン 玉葱 にんじん ほうれんそう はくさい	837 kcal 31.1 g 26.8 g 3.6 g
5水	ご飯	○	かつおの揚げ煮 小松菜の和え物 かきたま汁	かつお かつお節 たまご 木綿豆腐 牛乳	精白米 油 三温糖 でん粉	梅びしお しょうが 小松菜 りょくとうもやし にんじん 玉葱 葉ねぎ	761 kcal 34.9 g 18.9 g 2.3 g
6木	コッペパン	○	豆乳ポタージュ パン'パン'サザン オレンジ	ベーコン 豆乳 白花生 鶏ささみ くらげ 牛乳	コッペパン じゃがいも ごま 三温糖 ごま油 マーガリン	にんじん 玉葱 しめじ パセリ コーン きゅうり しょうが オレンジ	753 kcal 25.6 g 22.5 g 3.5 g
7金	ご飯	○	春巻き 白菜のごま和え 中華コンソメスープ	春巻き (豚肉 小豆 キャベツ 人参 玉ねぎ ラード 油 水あめ 春雨 でん粉 ショートニング 大豆粉 しょうが) しらす干し たまご ベーコン チキンスープ 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま ごま油 でん粉	はくさい にんじん コーン パセリ コーン 玉葱	809 kcal 23.5 g 25.1 g 2.8 g
10月	ご飯	○	玉子焼き 切り干し大根和え もずくのみそ汁	玉子焼き (卵 砂糖 でん粉) 木綿豆腐 もずく 油揚げ 由宇みそ 牛乳	精白米 三温糖 ごま	切り干しだいこん ほうれん草 人参 にんじん 玉葱 葉ねぎ	767 kcal 26.7 g 19.6 g 1.8 g
11火	コッペパン	○	山口県産ぼんかんジャム 瀬戸内産赤えび唐揚げ 由宇特産とまと チキンビーンズ	瀬戸内産赤えび唐揚げ (赤えび でん粉 小麦 砂糖 油) 大豆 牛乳	コッペパン ぼんかんジャム 油 じゃがいも 油 三温糖	トマト 人参 玉葱 トマト にんにく	848 kcal 32.1 g 28.5 g 3.5 g
12水	ご飯	○	のり佃煮 マーボー豆腐 マセドアンサラダ	のり佃煮 (のり 水飴 砂糖) 木綿豆腐 豚肉 赤みそ ハム 牛乳	精白米 でん粉 ごま油 じゃがいも マーガリン	玉葱 たけのこ 人参 葉ねぎ 椎茸 にんにく しょうが にんじん きゅうり	845 kcal 34.2 g 23.1 g 3.2 g
13木	コッペパン	○	山口県産りんごジャム 山口県産はもカツ 切り干し大根とひじきのサラダ ミネストローネ	はもカツ (はも パン粉 たら 小麦粉 でん粉 人参 ひじき 砂糖) ひじき 鶏肉 大豆 粉チーズ 牛乳	コッペパン りんごジャム 油 三温糖 ごま油 じゃがいも マーマレード	だいこん きゅうり にんじん 玉葱 人参 キャベツ セロリ パセリ トマト	849 kcal 32.0 g 23.1 g 3.8 g
14金	ご飯	○	お豆腐丼 ひじきのごま煮 みかんゼリー	木綿豆腐 鶏肉 たまご ひじき 鶏肉 きくらげ天 (たら えそ たちうお きくらげ) 牛乳	精白米 三温糖 油 しらたき ごま	人参 玉葱 葉ねぎ はなっこりー 椎茸 しょうが にんじん	811 kcal 32.0 g 23.2 g 2.0 g
17月	ご飯	○	ドライカレー 小松菜のくるみ和え ベビークリーム	牛肉 豚肉 おから チーズ 牛乳	精白米 油 パン粉 薄力粉 くるみ	しょうが にんにく 玉葱 にんじん ビーツ りんご 小松菜 はくさい	810 kcal 30.6 g 21.1 g 3.1 g
18火	コッペパン	○	スパゲティミートソース おからサラダ	豚肉 ウィンナー (鶏肉) 粉チーズ おから ツナ 牛乳	コッペパン スパゲティ 油 マーガリン	にんじん 玉葱 パセリ にんにく きゅうり キャベツ	856 kcal 35.0 g 24.0 g 3.6 g
19水	ご飯	○	サバのピリ辛ソースがけ 梅おかか和え にら卵汁	サバ角切り 鶏粉 かつお節 たまご 木綿豆腐 由宇みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 じゃがいも	ほうれんそう キャベツ りょくとうもやし 梅びしお にんじん 玉葱 にら	807 kcal 29.1 g 19.6 g 2.9 g
20木	コッペパン	○	パンブキンスープ 小松菜のサラダ バナナ	ベーコン 白花生 豆乳 牛乳 ツナ 牛乳	コッペパン じゃがいも マーガリン 三温糖	かぼちゃ 玉葱 にんじん パセリ 小松菜 きゅうり キャベツ バナナ	808 kcal 27.9 g 24.0 g 3.7 g
21金	ご飯	○	じゃがいも生揚げ煮物 三色和え 冷凍みかん	牛肉 竹輪 生揚げ 牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖 ごま	にんじん 玉葱 ほうれん草 だいこん漬 切り干しだいこん みかん	872 kcal 29.7 g 19.4 g 2.5 g
24月	振替週休日 (6/22)						773 kcal 32.1 g 22.1 g 3.6 g
25火	コッペパン	○	ポークシチュー 糸寒天のサラダ	豚肉 白花生 寒天 ツナ 鶏卵 わかめ 牛乳	コッペパン じゃがいも マーガリン 三温糖	にんじん 玉葱 トマト きゅうり	786 kcal 27.8 g 22.5 g 4.2 g
26水	期末テストのため給食なし						822 kcal 34.2 g 22.1 g 2.3 g
27木	コッペパン	○	アスパラシチュー ほうれんそうの7-モード' 和え オレンジ	鶏肉 白花生 粉チーズ 脱脂粉乳 牛乳	コッペパン じゃがいも マーガリン 三温糖	アスパラガス にんじん 玉葱 りょくとうもやし ほうれんそう コーン オレンジ	826 kcal 29.0 g 25.8 g 3.2 g
28金	ご飯	○	えび野菜包み蒸し キムチ炒め さかなそうめん汁	えび野菜包み蒸し (鶏肉 玉ねぎ 小麦粉 えび たけのこ 人参 枝豆 でん粉 ほうれん草 しょうが 卵白 ラード 砂糖) 豚肉 きかなそうめん イトヨリ でん粉 砂糖 油揚げ 牛乳	精白米 油	白菜キムチ にんじん 玉葱 りょくとうもやし にら 小松菜 椎茸	806 kcal 28.7 g 22.5 g 4.1 g

6月の給食目標→骨と歯をじょうぶにする食事をしよう



はははのは シリーズ...かむってこんなによいこと

口腔との関連では

- あごの関節症を予防
- 虫歯や歯周病を予防
- 歯ならびをよくする

消化器との関連では

- 食べ物の消化を助ける
- 栄養の吸収をよくする

その他

- 情緒が安定する
- 脳を刺激し活力を与える
- 顔の表情が、生き生きする

かむ かむ

姿勢との関連では

- 背柱を正しい位置に保つ
- 子どもの側弯症を予防
- 骨盤の发育不良を予防
- 姿勢をよくする

生活習慣病との関連では

- 肥満、高血圧症を予防
- 糖尿病を予防、治療効果を高める
- がんを予防