

令和5年度 6 月



献立表

中学校用

熊取町教育委員会

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	
献立名	小型パン 焼きスパ アスパラのサラダ 牛乳	ごはん 中華スープ 豚みそ丼 飲むヨーグルト(コアコア)	ごはん (ほ) 玉ねぎの味噌汁 焼きとり風 牛乳	コッペパン ポトフ 煮込みハンバーグ のむヨーグルト(プレーン)	ごはん 味噌ラーメン キムチ炒め りんごゼリー 牛乳	コッペパン クリームシチュー キャベツのサラダ 牛乳	ごはん ワンタンスープ 麻婆豆腐 牛乳	梅ごはん わかめうどん つくね団子の煮物 牛乳	背割りコッペパン 野菜スープ チリドッグ のむヨーグルト(プレーン)	カレーライス ひじきのサラダ 牛乳 	コッペパン 鶏肉とコーンのスープ 魚のケチャップあん 牛乳	
材料名および 三色栄養	小型パン ハーフスバゲティ 豚肉 イカ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ウスターソース とんかつソース サラダ油 塩 胡椒	精白米 鶏肉 白菜 人参 もやし ニラ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ	精白米 厚揚げ 玉ねぎ わかめ 人参 青ねぎ 赤みそ 白みそ けずりぶし だし汁 鶏肉 土生姜 酒	コッペパン ミニウインナー 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツ うす口醤油 塩 胡椒 ローレル 鶏がら スープ	精白米 中華麺 豚肉 白菜 もやし 人参 青ねぎ こい口醤油 赤みそ ごま油 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ	コッペパン 鶏肉 酒 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ 小麦粉 バター サラダ油 牛乳 粉チーズ 塩 胡椒 鶏がら スープ	精白米 鶏肉 白菜 人参 ニラ ワンタンの皮 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ	精白米 梅ごはんの素 うどん 鶏肉 油揚げ かまぼこ わかめ 人参 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	背割りコッペパン ベーコン じゃが芋 人参 ホールコーン キャベツ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 サラダ油 豆乳 カレールウ カレールウ ウスターソース カレー粉 塩 胡椒 水	コッペパン 鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 ホールコーン 青ねぎ 片栗粉 うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ	
	フランクフルト グリーンアスパラ ホールコーン コーンドレッシング 牛乳	豚肉 土生姜 こい口醤油 酒 砂糖 玉ねぎ 小松菜 干し椎茸 サラダ油 にんにく 赤みそ 豆板醤 こい口醤油 砂糖 酒 みりん のむヨーグルト(コアコア)	小麦粉 片栗粉 ちくわ 揚げ油 砂糖 こい口醤油 みりん 煎り胡麻 水 牛乳	ハンバーグ 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 のむヨーグルト(プレーン)	鶏肉 玉ねぎ キムチ 人参 ニラ にんにく サラダ油 こい口醤油 塩 胡椒 りんごゼリー 牛乳	ボンレスハム キャベツ ホールコーン 人参 和風ドレッシング 牛乳	豆腐 豚ミンチ 人参 青ねぎ 土生姜 にんにく 赤みそ 片栗粉 サラダ油 ごま油 砂糖 こい口醤油 みりん 豆板醤 鶏がら 豚骨 スープ 牛乳	豆腐 豚ミンチ 人参 青ねぎ 土生姜 にんにく ケチャップ 砂糖 こい口醤油 けずりぶし だし汁 牛乳	フランクフルト 玉ねぎ サラダ油 土生姜 にんにく ケチャップ 砂糖 豆板醤 チリパウダー 鶏がら 水 片栗粉 のむヨーグルト(プレーン)	大豆 チキンフレーク ひじき 人参 キャベツ ごまドレッシング 牛乳	たら 小麦粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 ケチャップ ウスターソース 水 牛乳	
	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
	中学	686kcal 26.8g 24.7g	667kcal 27.0g 11.8g	762kcal 38.2g 19.9g	746kcal 30.0g 20.8g	633kcal 26.3g 13.4g	730kcal 28.7g 25.8g	663kcal 29.4g 18.6g	639kcal 29.5g 18.6g	768kcal 28.8g 28.2g	794kcal 24.3g 24.0g	730kcal 36.0g 23.8g

献立システムの更新により、今月から献立表が新しくなりました。
これからも新しい献立表をよろしくお願いします。



メジナちゃん

赤:赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの 緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの



日・曜	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
献立名	ごはん 田舎味噌汁 切り干し大根の煮物 ツナそぼろ 牛乳	ごはん 豆腐入り中華スープ ピピンバ 牛乳	ほんのり甘いパン マカロニスープ さやいんげんのソテー 飲むヨーグルト(コアコア)	ごはん えのきのすまし汁 豚肉の甘辛煮 牛乳	コッペパン 冬瓜のスープ 豚肉とピーマンの炒め物 牛乳	ごはん 豚汁 チキン南蛮 牛乳	ごはん すきやき風煮 フライビーンズ ふりかけ(のり) 牛乳	小型パン 中華そば ナムル チョコクリーム 牛乳	図書給食 ごはん かぼちゃの味噌汁 豚丼 飲むヨーグルト(コアコア)	コッペパン イタリアンスープ ポテトソテー 牛乳	ごはん 白菜と鶏団子のスープ 白鍋肉 牛乳
材料名および三色栄養	精白米 豚肉 白玉団子 人参 玉ねぎ えのき茸 青ねぎ 赤みそ 白みそ けずりぶし だし汁 切干大根 人参 油揚げ 砂糖 こい口醤油 みりん けずりぶし だし汁 ツナ 土生姜 煎り胡麻 こい口醤油 みりん 砂糖 牛乳	精白米 鶏肉 豆腐 白菜 人参 玉ねぎ ニラ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 豚肉 にんにく 砂糖 こい口醤油 サラダ油 塩 胡椒 のむヨーグルト(コアコア) 人参 煎り胡麻 ごま油 砂糖 こい口醤油 牛乳	ほんのり甘いパン 鶏肉 シエルマカロニ 人参 玉ねぎ キャベツ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら スープ フランクフルト ホールコーン さやいんげん サラダ油 塩 胡椒 のむヨーグルト(コアコア) 人参 煎り胡麻 ごま油 砂糖 こい口醤油 牛乳	精白米 鶏肉 豆腐 かまぼこ 人参 えのき茸 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 豚肉 ちくわ こんにやく 土生姜 サラダ油 砂糖 こい口醤油 牛乳	コッペパン 鶏団子 冬瓜 人参 しめじ 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 豚肉 筍 ピーマン 赤パプリカ 土生姜 サラダ油 こい口醤油 砂糖 牛乳	精白米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 もやし ごぼう 青ねぎ 赤みそ 白みそ けずりぶし だし汁 鶏肉 片栗粉 揚げ油 砂糖 酢 こい口醤油 みりん タルタルソース 水 牛乳	精白米 豚肉 玉ねぎ 人参 白菜 糸こんにやく 焼き豆腐 麩 砂糖 こい口醤油 酒 けずりぶし 水 大豆 片栗粉 揚げ油 煎り胡麻 砂糖 こい口醤油 みりん 水 のりふりかけ 牛乳 チョコクリーム 牛乳	小型パン 中華麺 豚肉 白菜 人参 筍 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 緑豆もやし 人参 焼き豚 ニラ ごま油 こい口醤油 砂糖 煎り胡麻 サラダ油 豆板醤 牛乳	図書給食 精白米 豆腐 油揚げ かぼちゃ わかめ 青ねぎ 赤みそ 白みそ けずりぶし だし汁 豚肉 糸こんにやく 玉ねぎ 人参 砂糖 こい口醤油 酒 けずりぶし だし汁 のむヨーグルト(コアコア) 人参 煎り胡麻 ごま油 砂糖 こい口醤油 牛乳	コッペパン ミニウインナー 人参 キャベツ セロリ シエルマカロニ にんにく トマトビュレ ケチャップ うす口醤油 砂糖 塩 胡椒 サラダ油 鶏がら スープ ベーコン じゃが芋 パセリ サラダ油 胡椒 牛乳	精白米 鶏団子 白菜 人参 干し椎茸 緑豆春雨 青ねぎ うす口醤油 塩 胡椒 鶏がら 豚骨 スープ 豚肉 キャベツ 筍 赤パプリカ さやいんげん 土生姜 にんにく サラダ油 砂糖 こい口醤油 酒 赤みそ 豆板醤 ごま油 牛乳
エネルギー/たんぱく質/脂質	760kcal 26.6g 17.7g	655kcal 29.7g 18.6g	683kcal 24.8g 18.0g	657kcal 31.7g 18.2g	696kcal 31.4g 27.8g	803kcal 39.2g 21.0g	783kcal 30.6g 23.6g	656kcal 26.5g 27.6g	711kcal 27.7g 13.0g	693kcal 25.5g 24.7g	696kcal 27.8g 21.0g

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をととのえるもの

- ◇都合により、献立が一部変更になる場合があります。
- ◇(は)マークの献立は、かみごたえのある食材を使用しています。よくかんで食べましょう。
- ◇給食の栄養価は文部科学省「日本食品標準成分表八訂」に基づき算出しています。

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂肪(g)
基準栄養量	830	27~42	18~28
今月平均栄養量	710	29.4	20.9



今月の図書給食

6月28日(水) かぼちゃ(かぼちゃの味噌汁)

「ぼくのかぼちゃ」

かもがわ しの作 ことま社



ともくんはお母さんと庭でカボチャを育てています。
 耕した土の上に指でぼこぼこ穴をあけて、カボチャの種をまいて土をおふとんみたいにかけてあげます。
 芽がでたら、たつぷりと水をあげて、雨がたくさん降ったらかぼちゃはぐんぐんと大きくなります。
 暑い夏がきて、カボチャが大きな黄色のお花を咲かせたら、カボチャの赤ちゃんがあらわれます。
 「おおきなあれ おおきなあれ」
 カボチャの実がなったら、「かぼちゃケーキ」、「かぼちゃスープ」に「かぼちゃプリン」。
 ともくんが自分で育てたカボチャの味を夢見ながらとうとう幸せな眠りについていたある夜のこと、
 大きな音が庭先でして・・・！？

みなさんも続きを考えながら、絵本を読んでみてはいかがでしょうか。