

6月献立

中央中学校
スクールランチ

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|--|---|--|
| 1 | 2 | 3 虫歯予防献立 | 4 | 5 |
| ☆味噌汁(麩・じゃが芋) ★キーマカレーコロック 塩焼きそば エビと小松菜の中華風旨煮 厚焼玉子 | ☆コーンスープ ★ハンバーグ フライドポテト・1食用おろしつゆ 和風きのこスパゲティ 金平れんこん パインナタデココ | ☆冷やしうどんだし ★白身魚の天ぷら さつま芋の天ぷら うどん・三角アゲ・ワカメ バンバンジーサラダ パリッシュ1袋 | ☆味噌汁(豆腐・ワカメ) ★肉じゃが 北海道カップグラタン イタリアンサラダ チキンナゲット | ☆麻婆豆腐 ★春巻き 大根の炒り煮 キャベツのナムル オレンジ |
| E 384kcal P 13.2g 食塩 3.7g F 17.0g | E 424kcal P 13.5g 食塩 3.7g F 21.4g | E 324kcal P 20.1g 食塩 2.5g F 12.4g | E 348kcal P 15.0g 食塩 3.4g F 18.0g | E 340kcal P 14.8g 食塩 2.8g F 16.1g |
| 8 | 9 アイアン献立 | 10 | 11 | 12 |
| 定期テスト 1日目 ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ 紫 → エビ 青 → しらす・魚卵 | ☆豚汁 ★いわしの蒲焼き シェルマカロニサラダ 1食用マヨネーズ 切干大根とちくわの旨煮 蒸しシュウマイ | ☆かきたますまし汁 ★豚すき焼き風煮 クリーミーかにコロック 大豆サラダ みかん缶詰 | ☆ミネストローネ ★手作りソーストンカツ ミニ照り焼きハンバーグ オクラと大根のサラダ 小松菜の煮浸し | ☆ポークカレー ★プレーンオムレツ 海藻サラダ 1食用青じそドレッシング 福神漬け グレープフルーツ |
| | E 422kcal P 16.4g 食塩 3.0g F 23.7g | E 362kcal P 18.0g 食塩 2.2g F 18.5g | E 395kcal P 19.2g 食塩 3.6g F 22.3g | E 326kcal P 14.5g 食塩 3.3g F 14.1g |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ☆花麩のすまし汁 ★鯖の味噌煮 ナポリタンマカロニ 南瓜のそぼろあんかけ ブロッコリーの黒ゴマ和え | ☆ワンタンスープ ★ホイコーロー ハッシュドポテト 春雨サラダ 黄桃缶詰 | ☆野菜コンソメスープ ★タンドリーチキン 絹厚揚げとじゃが芋の煮物 アスパラコーンソテー バナナ | ☆肉団子入りワカメスープ ★コーンコロック 冷やし中華 (中華麺・ハム・きゅうり) ちくわとこんにゃくの炒り煮 法連草ソテー | 鯖丹地区 競技大会 |
| E 369kcal P 18.3g 食塩 3.4g F 21.7g | E 381kcal P 14.7g 食塩 3.1g F 15.8g | E 333kcal P 16.4g 食塩 2.3g F 17.2g | E 378kcal P 11.6g 食塩 3.2g F 18.0g | |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 プラスワン給食 |
| 振替休日 | ☆塩野菜ラーメンスープ ★鶏肉の唐揚げ 2個 ラーメン・コーン じゃがいものそぼろ煮 切干大根のハリハリ漬け | ☆フルーツポンチ ★ほっけの照り焼き ポテトサラダ 1食用マヨネーズ 豚肉と茎わかめの金平 ミニがんも煮 | ☆味噌汁(キャベツ・油揚げ) ★ハンバーグトマトソース たっぷりベーコンフライ 青じそとツナのスパゲティ インゲンのしらす和え | ☆蒲鉾入りすまし汁 ★県産アジフライ エビフライ 打ち豆とワカメのサラダ 厚揚げの麻婆ソースかけ オレンジ (鯖江市地場産給食の日) |
| | E 371kcal P 18.4g 食塩 4.3g F 16.3g | E 331kcal P 14.7g 食塩 1.2g F 15.3g | E 334kcal P 13.5g 食塩 2.9g F 14.1g | E 344kcal P 20.9g 食塩 3.2g F 15.9g |
| 29 | 30 歯っぴー献立 | <p>6月は食育月間! 26日は鯖江市中学校地場産給食の日です。 プラスワン給食で県産アジフライが付くよ! 生産者の方に感謝して残さず食べよう!</p> | | |
| ☆ポターージュ ★ハムカツ 角天と揚げナスの煮物 大豆とひき肉のカレー炒め 杏仁パイ | ☆春雨中華スープ ★八宝菜 揚げギョウザ 高野豆腐の含め煮 塩ゆで枝豆 | | | |
| E 371kcal P 16.8g 食塩 3.9g F 17.9g | E 351kcal P 26.0g 食塩 2.9g F 17.6g | | | |

☆☆は保温・保冷のメニューです。

E: エネルギー P: たんぱく質 F: 脂質

※ わかめ・ひじき・昆布・しらす・青のり・刻みのりの原料はえび・かにの生育域で採取しています。

※市が月額 1,500円 /人を補助するため、保護者負担額は月額 5,200円に据え置かれています。