

6月献立

中央中学校
スクールランチ

月	火	水	木	金
2 歯っぴー献立	3	4	5	6
☆ 打ち豆の味噌汁 ★ ハムカツ ソース焼きそば 肉団子と彩野菜のトマト煮 アスパラの白ゴマ和え	☆ おつゆ麩のすまし汁 ★ 鯖の味噌煮 ごぼうとハムのサラダ 揚げギョウザ 小松菜の煮浸し	☆ コーンスープ ★ 鶏肉の照り焼き ナポリタンスパゲティ さつま芋の天ぷら ブロッコリーのゆかり和え	☆ 玉子とワカメのスープ ★ 豚肉と野菜の旨辛炒め ハッシュドポテト 枝豆がんと 三角こんにゃくの煮物 パイン缶詰	☆ 麻婆豆腐 ★ たっぴりベーコンフライ バンサンスー 切干大根の旨煮 オレンジ
E 411kcal P 19.8g 食塩 3.0g F 17.3g	E 407kcal P 24.9g 食塩 3.1g F 23.9g	E 405kcal P 18.8g 食塩 2.8g F 20.9g	E 383kcal P 12.8g 食塩 3.7g F 26.3g	E 365kcal P 17.0g 食塩 2.5g F 19.1g
9 定期テスト	10	11	12	13
ピンク → 卵 オレンジ → 卵・カニ 紫 → エビ 青 → しらす・魚卵	☆ 冷やしそうめん汁 ★ 肉じゃがコロック そうめん・錦糸玉子・刻みアゲ煮 豚肉となすの味噌炒め 大豆サラダ	☆ 豚汁 ★ あじの塩こうじ焼き ミニかき揚げ きのこマカロニソテー こんにゃくの甘辛炒め グレープフルーツ	☆ ワンタン野菜スープ ★ 酢鶏 角天煮・じゃが芋煮 根菜の金平 切干大根のサラダ	☆ キーマカレー ★ プレーンオムレツ コールスローサラダ 1食用フレンチドレッシング 福神漬け フルーツカクテルゼリー
	E 365kcal P 11.0g 食塩 2.8g F 17.5g	E 311kcal P 22.5g 食塩 3.5g F 12.5g	E 360kcal P 14.8g 食塩 3.8g F 16.5g	E 359kcal P 15.2g 食塩 2.5g F 15.9g
16	17	18	19 地場産給食の日	20 給食なし
☆ フルーツポンチ ★ ソースメンチカツ チャブチェ ブロッコリーサラダ ひじきの炒り煮	☆ 味噌汁(あおさ・豆腐) ★ 豚すき焼き風煮 ポテトサラダ 1食用マヨネーズ さつま揚げの炒り煮 ミートボール	☆ ポタージュスープ ★ 鶏肉のスパイス焼き ミートソーススパゲティ キャベツひじきサラダ 杏仁みかん	☆ ジュリアンスープ ★ 県産トビウオフライ フライドポテト 豚肉と茎わかめの金平 厚揚げとなすのみぞれあんかけ ラビコットソース	<p><6月の平均栄養価></p> <p>エネルギー 364kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.5g 食塩 2.9g</p>
E 387kcal P 13.1g 食塩 1.9g F 17.7g	E 320kcal P 16.3g 食塩 2.7g F 15.3g	E 425kcal P 21.6g 食塩 2.6g F 24.8g	E 341kcal P 10.6g 食塩 2.6g F 21.7g	
23	24 アイアン献立	25	26	27
振替休日	☆ 味噌汁(かぼちゃ・さつま揚げ) ★ ハンバーグデミグラスソース 法連草コーンソテー 刻み昆布とじゃが芋の五目煮 チーズはんぺんフライ ダイスカットゼリー(ピオーネ)	☆ ミネストローネ ★ 鶏肉の唐揚げ 北海道カップグラタン 高野豆腐の含め煮 オクラのゴマ和え	☆ かきたますまし汁 ★ ほっけの照り焼き ちくわの磯辺天 南瓜と小松菜のそぼろあんかけ ツイストマカロニサラダ オレンジ	☆ 冷やしうどんだし ★ 手作りソーストンカツ うどん・三角アゲ・ワカメ もやしのカレーソテー 豆腐のチリソース煮
	E 319kcal P 12.7g 食塩 3.3g F 13.4g	E 377kcal P 20.3g 食塩 3.2g F 20.6g	E 326kcal P 19.4g 食塩 2.6g F 15.7g	E 375kcal P 17.5g 食塩 2.9g F 19.3g
30	<div data-bbox="347 1809 1193 2123" data-label="Complex-Block">  <p>6月は食育月間! 19日は鯖江市中学校一斉地場産給食の日です! 県産のトビウオフライはラビコットソースと一緒に食べましょう</p> <p>さばえ食育</p> </div>			<div data-bbox="1228 1809 1532 2123" data-label="Complex-Block"> <p><地場産食材> トビウオフライ 玉ねぎ じゃがいも 打ち豆</p> <p>※学校給食費支援事業として、市からひと月1,000円の補助があります。</p> </div>
☆ 味噌汁(花麩・豆腐) ★ キーマカレーコロック ビーフンの五目炒め ひじきのそぼろ煮 黄桃缶詰				
E 322kcal P 11.4g 食塩 3.0g F 15.5g				
<p>☆☆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。</p>				