

# 6月よていこんだて表 (中学校)

湯之谷給食センター

<p>3</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>★かみかみ 丼</p> <p>おぼろ汁</p> <p>豚肉、まわかめ、牛乳、なると、木綿豆腐</p> <p>米、つきこん、ごま、三温糖、油、片栗粉</p> <p>人参、ごぼう、青ピーマン、たけのこ、えのきたけ、水菜、ねぎ、椎茸</p> <p>小 605 中 732</p>	<p>4</p> <p>ゆかり和え</p> <p>★シヤモのお好み揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの そぼろ煮</p> <p>牛乳、ししゃも、青のり、かつお節、生揚げ、鶏肉</p> <p>米、天ぷら粉、ごま、油、じゃがいも、三温糖</p> <p>紅生姜、キャベツ、きゅうり、人参、玉葱、椎茸、いんげん</p> <p>小 649 中 768</p>	<p>5</p> <p>辛子和え</p> <p>★ごぼうの つくね蒸し</p> <p>ごはん</p> <p>わかめ汁</p> <p>牛乳、鶏肉、豆腐、竹輪、わかめ、油揚げ、みそ</p> <p>米、片栗粉、三温糖</p> <p>ごぼう、生姜、なばな、小松菜、もやし、人参、えのきたけ、ねぎ</p> <p>小 573 中 700</p>	<p>6</p> <p>シャキシャキポテのサラダ</p> <p>★大豆ごはん</p> <p>鯖の竜田揚げ</p> <p>水菜汁</p> <p>大豆、牛乳、鯖、油揚げ、豆腐</p> <p>米、片栗粉、油、じゃがいも、白滝</p> <p>生姜、きゅうり、人参、コーン、レモン、水菜、えのきたけ</p> <p>小 622 中 753</p>	<p>7</p> <p>★歯の衛生 週間ゼリー</p> <p>★カラフル 雑穀サラダ</p> <p>カレーライス</p> <p>豚肉、牛乳、大豆、チーズ</p> <p>米、油、じゃがいも、マカロニ、三温糖</p> <p>玉葱、人参、チャツネ、きゅうり、コーン</p> <p>小 742 中 817</p>
<p>10</p> <p>★沢庵サラダ</p> <p>★豚肉の鉄骨煮</p> <p>ごはん</p> <p>野菜ごま汁</p> <p>牛乳、豚肉、しらす、鰹節、油揚げ、みそ、大豆</p> <p>米、油、三温糖、ごま、じゃがいも</p> <p>ごぼう、キャベツ、人参、たくあん、もやし、きゅうり、南瓜、しめじ、ねぎ</p> <p>小 594 中 709</p>	<p>11</p> <p>千草和え</p> <p>赤魚の 白醤油焼き</p> <p>ごはん</p> <p>マージャン豆腐</p> <p>牛乳、赤魚、豚肉、生揚げ、大豆、みそ</p> <p>米、三温糖、油、片栗粉、ごま油</p> <p>ほうれん草、人参、キャベツ、もやし、コーン、玉葱、椎茸</p> <p>小 631 中 722</p>	<p>12</p> <p>ツナコーン サラダ</p> <p>ミートポテ オムレツ</p> <p>食パンとイチゴジャム</p> <p>豆乳ミソスープ</p> <p>牛乳、卵、豚肉、ツナ、ベーコン、みそ、豆乳</p> <p>食パン、油、じゃがいも</p> <p>いちご、玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ほうれん草、えのきたけ</p> <p>小 618 中 767</p>	<p>13</p> <p>かぶの梅和え</p> <p>★いかの香味焼き</p> <p>大豆ふりかけ ごはん</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳、いか、みそ、豚肉、豆腐、油揚げ</p> <p>米、じゃがいも、白滝</p> <p>生姜、にんにく、ねぎ、かぶ、きゅうり、キャベツ、梅、ごぼう、大根、人参、玉葱</p> <p>小 562 中 701</p>	<p>14</p> <p>アルビレックスゼリー (みかんゼリー)</p> <p>かぼちゃの チーズ焼き</p> <p>中華麺</p> <p>ちゃんぽん汁</p> <p>豚肉、ham、蒲鉾、牛乳、豚肉、チーズ</p> <p>中華麺、ごま油、片栗粉、砂糖、みかんゼリー</p> <p>人参、キャベツ、白菜、メンマ、もやし、コーン、ほうれん草、椎茸、南瓜、玉葱、パセリ</p> <p>小 673 中 865</p>
<p>17</p> <p>ポテの カレーソテー</p> <p>トビウオフライ</p> <p>ごはん</p> <p>ビーフスープ</p> <p>牛乳、トビウオ、ベーコン、豚肉</p> <p>米、油、じゃがいも、ビーフン</p> <p>玉葱、人参、青ピーマン、椎茸、メンマ、小松菜、ねぎ</p> <p>小 617 中 739</p>	<p>18</p> <p>★中華キュウリ</p> <p>回鍋肉</p> <p>ごはん</p> <p>たまごスープ</p> <p>牛乳、豚肉、みそ、卵、ベーコン、わかめ、ヨーグルト</p> <p>米、油、砂糖、ごま油、油、片栗粉</p> <p>キャベツ、人参、ねぎ、きゅうり、とうがらし、玉葱、パセリ、椎茸</p> <p>小 620 中 791</p>	<p>19</p> <p>★豚肉のみぞ焼き</p> <p>のり酢和え</p> <p>開高飯</p> <p>山菜汁</p> <p>豚肉、牛乳、豚肉、みそ、ツナ、のり、豆腐</p> <p>米、もち米、油、三温糖、春雨</p> <p>ぜんまい、わらび、畑たけのこ、椎茸、紅生姜、小松菜、キャベツ、山菜水菜、えのきたけ、人参、ごぼう、絹さや</p> <p>小 578 中 707</p>	<p>20</p> <p>蒟蒻サラダ</p> <p>★高野豆腐 とポテの チリソース</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>牛乳、凍り豆腐、ベーコン</p> <p>米、じゃがいも、油、三温糖、鶏粉、ごま油、マロニー</p> <p>ねぎ、生姜、キャベツ、かぶ、きゅうり、人参、コーン、もやし、椎茸、小松菜</p> <p>小 603 中 719</p>	<p>21</p> <p>★クープイリチー</p> <p>鯖のさっぱり おろしかけ</p> <p>ごはん</p> <p>茄子の味噌汁</p> <p>牛乳、鯖、ベーコン、昆布、豆腐、油揚げ、みそ</p> <p>米、片栗粉、油、ごま油、じゃがいも</p> <p>大根、レモン、人参、絹さや、コーン、なす、小松菜、玉葱</p> <p>小 614 中 736</p>
<p>24</p> <p>チーズいり コールスロー サラダ</p> <p>★鶏肉の レモンあえ</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げと野菜の スープ</p> <p>牛乳、鶏肉、チーズ、厚揚げ</p> <p>米、片栗粉、米粉、三温糖、油</p> <p>レモン、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、きくらげ、にら</p> <p>小 657 中 776</p>	<p>25</p> <p>冷凍みかん</p> <p>中華 きゃべつサラダ</p> <p>チャーハン</p> <p>みそ ワンタンスープ</p> <p>豚肉、卵、牛乳、ham、豚肉、みそ</p> <p>米、ごま油、ごま、三温糖、ワンタン</p> <p>玉葱、人参、ピーマン、ねぎ、キャベツ、きゅうり、きくらげ、もやし、白菜、にら、みかん</p> <p>小 630 中 755</p>	<p>26</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>★チリコンカン</p> <p>背割りこっぺ</p> <p>米粉豆乳 ポタージュ</p> <p>大豆、豚肉、牛乳、ツナ、いんげん豆、豆乳</p> <p>コッペパン、油、三温糖</p> <p>玉葱、人参、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、レモン、コーン</p> <p>小 682 中 788</p>	<p>27</p> <p>★小魚</p> <p>なす味噌</p> <p>ホッケの塩焼き</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮椀</p> <p>牛乳、ほっけ、みそ、豚肉、蒲鉾、豆腐、かたくちいわし</p> <p>米、油、三温糖、ごま油</p> <p>なす、人参、青ピーマン、玉葱、大葉、ごぼう、えのきたけ、たけのこ、水菜</p> <p>小 564 中 675</p>	<p>28</p> <p>海草サラダ</p> <p>★ウインナーと チーズの 包揚げ</p> <p>大麦麺</p> <p>肉汁</p> <p>豚肉、油揚げ、なると、牛乳、ウインナー、チーズ、わかめ</p> <p>大麦麺、三温糖、春巻きの皮、油、ごま、ごま油</p> <p>メンマ、ほうれん草、ねぎ、きゅうり、人参</p> <p>小 646 中 814</p>
<p>日にち</p> <p>ふくさい</p> <p>しゅさい</p> <p>しゅじょく</p> <p>しるもの</p> <p>あかのたべもの(からだをつくる)</p> <p>きいろのたべもの(エネルギーになる)</p> <p>みどりのたべもの(からだのちょうしをととのえる)</p> <p>しょうがっこう エネルギー ちゅうがっこう エネルギー</p>	<p>♪6月の地場産物♪</p> <p>魚沼産</p> <p>コシヒカリ、深雪豚、ぜんまい、米粉、大豆、えのき</p> <p>新潟県産</p> <p>牛乳、干しいたけ、たくあん、旬の野菜類</p>	<p>食中毒予防の3原則</p> <p>つけない</p> <p>増やさない</p> <p>やっつける</p>	<p>6月4日~10日は食と健康週間です!</p> <p>★印はかみかみ献立です。</p> <p>つるつるはだめよ! よーくかめかめ</p>	