

6月の予定献立

今月の目標
献立に関心を持とう

越前市武生第五中学校

日	曜日	献立名	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食塩相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群						
1	木	米飯 牛乳 鶏肉のしモン風味 ごまキャベツ 豆腐とたまねぎの味噌汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	レモン キャベツ 玉葱 ねぎ しいたけ	米 でん粉 砂糖	なたね油 ごま	901 332 28.4 121.7	354 2.9 3.2				
2	金	★ キャロットパン 牛乳 じゃがいもとベーコンのスープ煮 もやしとツナのサラダ 煮干し	ベーコン ツナ	牛乳 チーズ 煮干し	にんじん トマト	キャベツ エリンギ 玉葱 もやし きゅうり	砂糖 キャロットパン じゃがいも	ごま なたね油	839 31.6 25.1 120.8	469 3.1 3.8				
5	月	米飯 牛乳 ビーフンの五目炒め 豆腐とわかめのスープ	豚肉 絹ごし豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉葱 キャベツ 干し椎茸 にんにく しょうが たけのこ ねぎ	米 ビーフン	なたね油	801 25.3 18 128.9	310 1.9 2				
6	火	※歯ッピー献立 米飯 牛乳 ししゃものから揚げ もやしのしょうが醤油和え 五目味噌汁	 あげ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ごまつな	もやし しょうが 玉葱 ぶなしめじ ねぎ	米 でん粉 じゃがいも	なたね油	838 34.2 22.1 121	562 4.2 3.1				
7	水	米飯 牛乳 じゃがいもの鶏そぼろ煮 もやしのおかか和え	とりひき肉 かつお節	牛乳	にんじん ごまつな	玉葱 こんにゃく グリーンピース しょうが もやし	米 じゃがいも 砂糖	なたね油	806 28.2 15.8 133.7	333 3 1.9				
8	木	米飯 牛乳 豚肉とうすらの香り炒め 豆腐のみそ汁	豚肉 うすらたまご 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ら ごまつな	しょうが にんにく もやし 玉葱 干し椎茸 しらたき	米	なたね油 ごま油	765 30.1 18.5 114.9	378 3.6 2.8				
9	金	※歯ッピー献立 米飯 牛乳 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 キャベツとツナのごま酢和え	 鶏肉 中あげ みそ ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	こんにゃく だいこん しょうが キャベツ	米 じゃがいも	ごま	785 32 16.3 122.4	470 4.1 2.4				
12	月	越前野菜のあんかけ丼 牛乳 豆腐ともやしの中華スープ	 豚肉 あげ うすらたまご 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく きくらげ 玉葱 キャベツ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉	なたね油 ごま	757 28.4 19.4 112	390 3.3 2.7				
13	火	米飯 牛乳 五目煮豆 たまねぎとわかめのみそ汁	鶏肉 大豆 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく 玉葱 ねぎ	米 砂糖		818 34.3 18.7 122.5	411 4.2 3.3				
14	水	※アイアン献立 米飯 牛乳 揚げの鶏そぼろ煮 えのきと小松菜のみそ汁 手作りのりかけ	 あげ 豆腐 とりひき肉 みそ きな粉	牛乳 炊き込みわかめ 煮干し	にんじん ごまつな	しょうが だいこん こんにゃく グリーンピース えのきだけ 玉葱	米 砂糖 でん粉	なたね油 ごま	865 39.1 23.6 119.5	559 5.5 4.6				
15	木	※かみかみ献立 えんどう入りわかめご飯 牛乳 かみかみきんぴら えのきのすまし汁	 豚肉 うすあげ 豆腐	炊き込みわかめ 牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン	えんどうまめ ごぼう こんにゃく えのきだけ ねぎ	米 砂糖 ふ	ごま なたね油	766 31.2 19.1 114.4	426 3.2 3				
16	金	あじつけパン 牛乳 中華サラダ コンスープ 煮干	ツナ ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 煮干し	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン クリームコーン 玉葱 ねぎ	砂糖 あじつけパ ン はるさめ	なたね油 ごま油	836 29 23.5 124.5	436 3 3.4				
19	月	米飯 牛乳 鶏肉のらっきょうからめ 茹で野菜 福井の味わい味噌汁	 鶏肉 打ち豆 うすあげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	らっきょう 玉葱 キャベツ きゅうり まいたけ	米 でん粉	なたね油	935 36.3 30.6 122.9	388 4.1 3				
20	火	米飯 牛乳 豚肉とキムチのピリ辛炒め 汁ビーフン	豚肉 ベーコン	牛乳	ごまつな にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉葱 白菜キムチ はくさい もやし ただのこ 干し椎茸 ねぎ	米 砂糖 ビーフン	なたね油 ごま油	793 26.8 19.7 122.1	310 2.1 2.1				
21	水	★ 大豆とひき肉のカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ	豚ひき肉 大豆	チーズ 牛乳	にんじん ピーマン	玉葱 しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ ホールコーン	じゃがいも 米 ルウ	なたね油	967 27.1 30.7 140.7	375 3.4 4.3				
22	木	米飯 牛乳 鯖のみそ煮 キャベツの梅和え けんちん汁	さば 鶏肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり 梅干し 干し椎茸 こんにゃく ごぼう ねぎ	米 砂糖	ごま油	829 36.4 23.5 110.7	332 2.8 2.7				
23	金	★ 米飯 牛乳 麻婆春雨 キャベツとニラのスープ	豚ひき肉 みそ ベーコン	牛乳	にんじん ら	玉葱 ねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 はるさめ 砂糖 でんぷん	なたね油 ごま油	882 25.1 23.4 137.9	295 1.9 2.1				
26	月	ご飯 牛乳 ひじき入り肉じゃが もやしのごま酢和え	豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが 玉葱 切干しだいこん こんにゃく もやし	米 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油	816 27.1 15.4 140.6	435 3.1 2				
27	火	★ 紅式部トマトのハヤシライス 牛乳 きゅうりとズッキーニのごまサラダ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく 玉葱 グリーンピース セロリー きゅうり ズッキーニ キャベツ	じゃがいも 砂糖 米 ルウ	なたね油 ごま	869 30.3 19.3 139.6	449 2.4 1.2				
28	水	※幸(コウ)の御膳 米飯 牛乳 カマミンチフライ キャベツときゅうりのゆかり和え 紅式部トマトのスープ	 ベーコン カマミンチフライ	牛乳	にんじん トマト しそ ごまつな	キャベツ きゅうり 玉葱 干し椎茸	米	なたね油	758 22.9 21.4 114.4	328 2.1 2.5				
29	木	米飯 牛乳 夏大根と豚肉のしょうゆ煮 じゃがいものみそ汁	豚肉 うすあげ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん こんにゃく 玉葱 ぶなしめじ ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	なたね油	809 31 123.2	387 3.2 2.8				
30	金	★ 減量米粉入りパン 牛乳 スパゲティナポリタン わかめとコーンのスープ 煮干	ウィンナー ベーコン	牛乳 チーズ わかめ 煮干し	ピーマン にんじん トマト ごまつな	玉葱 エリンギ ホールコーン キャベツ	砂糖 米粉入りパ ン スパゲティ	なたね油 バター	790 28.5 28.6 101.7	441 3.3 4.2				

☆消毒もウイルスも、手洗いが大切!! ☆

手をきれいに洗えているかな？

- ① せっけんをつけて
手のひらをよくこす
- ② 手の甲もよくこす
- ③ 指先・爪の間をこす
- ④ 指の間を洗う
- ⑤ 親指の付け根を
ねじって洗う
- ⑥ 手首も忘れずに
洗う

☆手を洗う時は、せっけんを泡立てて使しましょう。せっけんを使うと、手に残ったばい菌の数も減っていきます。

☆指先や爪、指の間、手首は洗い残しが多いので特に注意して洗いましょう。

献立は都合により変更になることがあります。