

# 6月学校給食献立表

平成18年3月に制定された「食育推進基本計画」で、毎年6月が「食育月間」とし、毎月19日は「食育の日」になりました。子どもだけでなく、大人も自分の食生活や食べ物の大切さ、地域のおよきなどを見直すきっかけになれば…と思います。今月も、東広島で育った食材や旬の食材が給食にです。ジメジメした時期を元気に過ごすための栄養がたっぷりです。楽しみにしてくださいね。



八木中学校給食センター  
TEL 429-1747

日	曜	献立名	ざいりょうめい			エネルギー( kcal ) たんぱく質( g )
			赤	緑	黄	
1	火	ごはん 小女子の佃煮 牛乳 いり豆腐 おこめんサラダ	ぎゅうにゅう・とりこ・こうなご	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・ねぎ・きゅうり・とうもろこし	ごはん・おこめん・ごまあぶら	654 25.7
2	水	ごはん 牛乳 いかのカレー炒め もずくスープ	ぎゅうにゅう・いか・ベーコン ぶたにく・とうふ・もずく	にんじん・たまねぎ・きゃべつ ピーマン・ほししいたけ・ねぎ	ごはん	595 24.1
3	木	わかめうどん 牛乳 ロールパン いりコスナック 冷凍みかん	ぎゅうにゅう・とりこ・わかめ あぶらあげ・かえりいりこ・たまご あおのり・だし・ふんにゅう	にんじん・たまねぎ・しめじ ねぎ・れいとうみかん	うどん・ロールパン・ごま	598 27
4	金	ごはん 牛乳 野菜の五目煮 カリボリサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう・とりこ・がんもどき こんぶ・ヨーグルト	にんじん・だいこん・たけのこ にんにく・しょうが さやいんげん・きゅうり	ごはん・じゃがいも・ごまあぶら	644 23.1
7	月	リッチパン 牛乳 トマトと豆のスープ コロケ コールスロー	ぎゅうにゅう・ベーコン いんげんまめ・ぎゅうにく	にんじん・きゃべつ・きゅうり トマト・たまねぎ・パセリ	リッチパン・サラダあぶら じゃがいも・あぶら	739 23.4
8	火	ごはん 牛乳 チャプチェ 切り干し大根のナムル	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんにく・ねぎ・たけのこ・にんじん ほししいたけ・もやし・チンゲンサイ きりばたにん・きゅうり・とうもろこし	ごはん・マロニー・ごま・ごまあぶら	564 18.5
9	水	わかめごはん 牛乳 小あじのレモン風味 ゆかりあえ 豆腐汁	ぎゅうにゅう・わかめ あじ・とうふ	レモン・ごま・きゃべつ にんじん・たまねぎ・しめじ・ねぎ	ごはん・あぶら・でんぶん	527 24.5
10	木	チャンポン麺 牛乳 ロールパン じゃがいものソテー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか・えび うずらたまご・かまぼこ・ベーコン	にんじん・たまねぎ・きゃべつ たけのこ・ねぎ	ちゅうかめん・ロールパン・じゃがいも	612 28.0
11	金	ミートボールカレーライス 牛乳 フレンチサラダ	ぎゅうにゅう・ミートボール	にんじん・たまねぎ・にんにく しょうが・きゅうり・きゃべつ・なつみかん とうもろこし・グリーンピース	ごはん・じゃがいも・サラダあぶら	674 18.6
14	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ にんじんサラダ 真沢山みそ汁	ぎゅうにゅう・とりこ あぶらあげ・わかめ	にんじん・アスパラガス・きゃべつ たまねぎ・ねぎ	ごはん・じゃがいも でんぶん・あぶら	691 26.0
15	火	ごはん ふりかけ 牛乳 中華風うま煮 ハンパンスー	ぎゅうにゅう・やきふた うずらたまご	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ たけのこ・ねぎ・きゅうり・もやし	ごはん・じゃがいも・マロニー ごま・ごまあぶら	615 20.1
16	水	スタミナ丼 牛乳 アスパラガスのピーナッツあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・きゃべつ・ごま・な もやし・ピーマン・アスパラガス	ごはん・でんぶん・ピーナッツ	584 22.0
17	木	和風スパゲティ 牛乳 フルーツ杏仁 コッペパン ネーブルジャム	ぎゅうにゅう・ベーコン・ちりめん	たまねぎ・にんじん・ごま・な しめじ・もも・みかん・パイナップル	スパゲティ・あん・にんどうふ コッペパン・ネーブルジャム	538 15.3
18	金	ごはん 牛乳 大豆の佃煮 さんまの塩焼き 菜漬けあえ	ぎゅうにゅう・さんま・ひじき ぶたにく・だいず・さつまあげ	だいこん・ひろしまなづけ にんじん・ごぼう・さやいんげん ほししいたけ	ごはん・ごま	659 29.9
21	月	給食はありません				
22	火	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ にら・きゅうり・きゃべつ	ごはん・ごま・でんぶん	630 26.5
23	水	ごはん 牛乳 新じゃがの煮物 もやしのからしあえ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまあげ	にんじん・さやいんげん たまねぎ・もやし・きゅうり	ごはん・じゃがいも ごまあぶら・ごま	608 21.0
24	木	中華そば 牛乳 コッペパン マーガリン 揚げぎょうざ コーンキャベツ	ぎゅうにゅう・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・もやし メンマ・とうもろこし・にら ねぎ・きゃべつ・しろねぎ	ちゅうかめん・コッペパン マーガリン・あぶら	710 27.0
25	金	ごはん 牛乳 さばのごま煮 そえ野菜 にらたま汁	ぎゅうにゅう・さば とうふ・たまご	しょうが・きゃべつ・にんじん にら・たまねぎ・しめじ	ごはん・ごま・でんぶん	654 31.2
28	月	ごはん 牛乳 肉みそごぼう 甘酢あえ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・わかめ	ごぼう・にんじん・ピーマン だいこん・きゅうり	ごはん・ごま	600 21.1
29	火	ごはん 牛乳 葉わかめの金平 照り焼きチキン そえアスパラ	ぎゅうにゅう・とりこ・ぶたにく きわかめ・さつまあげ	アスパラガス・にんじん ごぼう・さやいんげん	ごはん・ごまあぶら	607 28.6
30	水	ごはん 牛乳 鮭の甘酢づけ けんちん汁 びわ	ぎゅうにゅう・さけ・とりこ	にんじん・たまねぎ・ピーマン ごぼう・だいこん・ねぎ ほししいたけ・びわ	ごはん・でんぶん・あぶら	663 31.4

- 旬の食材○ 【じゃがいも】  
7日(月) トマトと豆のスープ  
10日(木) じゃがいものソテー  
14日(月) 真沢山みそ汁  
21日(月) コーンスキムスープ  
23日(水) 新じゃがの煮物

じゃがいもは一年中、食べられる野菜の一つです。中でも5～6月にかけて採られるじゃがいもは、新じゃがと呼ばれ、みずみずしく、皮が薄いことが特徴です。  
23日(水)は、安芸津町のじゃがいもを使う予定です。東広島市安芸津町でとれたじゃがいもを味わってくださいね。  
他にも、にらやびわなど 旬の食材が登場します。

リクエスト献立 ～ 両面宇治焼



6月14日と6月24日は、両面宇治焼のリクエスト献立で14日の「にんじんサラダ」は、「給食のにんじんは、甘くておいしいのでにんじんがたっぷり入ったサラダを…」という理由でした。今年度は、リクエスト献立の日の献立名に😊マークをつけています。みんなで楽しく味わって食べてくださいね。