

6月

令和5年度 献立予定表



米沢市立第四中学校

主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳 乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ類 果物	米・パン めん・いも 砂糖	油脂 種実類

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
☆栄養量は生徒1人1回当たりの基準量に基づいたものです。
エネルギー：830kcal
たんぱく質：27～41.5g

献立名										一 口 メ モ	
1		チリコンカン わかめスープ	河内晩柑	豚肉 秘伝豆 鶏肉 パーコン	牛乳 わかめ	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ にんにく もやし ねぎ 河内晩柑	パン	油	歯と口の健康週間 6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。歯や口の中の健康を見直すきっかけとなる一週間です。給食では、6月の献立に“かむこと”を意識できる料理やカルシウムが豊富な食品を多くとりいれています。この機会に、 健康な歯を守るための大切な正しい歯の磨き方、よくかんで食べること について考えてみましょう。 	
2		あじの南蛮漬け おひたし	小松菜のみそ汁	あじ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	ごはん でんぶ	油		
5	やまがた子ども食育スローガン：しっかりした味覚を育てよう。 食育の日献立：地産地消「きゅうり」「なめこ」を使っています。										
6		厚焼玉子 しょうがえし	なめこのみそ汁 手作りふりかけ	卵 かまぼこ 豆腐 かつお節 みそ	牛乳 青のり ちりめん	ほうれん草 人参	キャベツ なめこ きゅうり ねぎ しょうが	ご飯 砂糖	ごま		
7		春巻き 中華あえ じゃがいものみそ汁 梅ふりかけ		豚肉 ロースハム 油揚げ みそ	牛乳	人参	もやし キャベツ しめじ きゅうり 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 小麦粉	油 ごま油		
8		いかとえびのスタミナ炒め丼 中華スープ	バナナ	いか えび 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが たけのこ もやし ねぎ バナナ	ご飯 でんぶ	油		
9		ハムチーズサンド ドレッシングサラダ 青菜のスープ		ソーセージ 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 チンゲン菜	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり 人参	パン パン粉 小麦粉	油		
12		いわしごまみそ煮 青菜の炒り煮	かきたま汁	いわし 卵 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 人参 万能ねぎ	キャベツ こんにゃく	ご飯 でんぶ 砂糖	油 ごま		
13		かみかみドライカレー コールスローサラダ 豆腐のスープ		豚肉 秘伝豆 豆腐 パーコン	牛乳	人参 万能ねぎ	玉ねぎ にんにく マッシュルーム コーン しめじ キャベツ ごぼう きゅうり	ご飯 玄米	油 ドレッシング		
14		鶏肉とカラフル野菜の炒め物 もずくのすまし汁	河内晩柑	鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	人参 ビーマン 赤パプリカ 万能ねぎ	玉ねぎ しょうが 河内晩柑	ご飯 砂糖 でんぶ	油		
15		白身魚のピザソース焼き もやしのソテー	麩とわかめのみそ汁	白身魚 パーコン 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ	人参 パセリ さやいんげん	もやし ねぎ	ご飯 麩	油		
16		ソースカツ丼 みだくさん汁	ミニトマト	豚肉 生揚げ みそ	牛乳	人参 ミニトマト	キャベツ ごぼう こんにゃく しめじ ねぎ	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖	油		
19		塩鶏じゃが じゃこ入りおひたし	のり佃煮	鶏肉	牛乳 のり ちりめん	人参 ほうれん草	玉ねぎ きゅうり しめじ キャベツ こんにゃく	ご飯 じゃがいも	ごま		
20	振替休業日										
21		かつおの揚げ煮 からしあえ	生揚げのみそ汁	かつお 生揚げ みそ ロースハム	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ ねぎ きゅうり えのきだけ	ご飯 麦 砂糖 でんぶ	油		
22		オムレツ サラダうどん	コンスープ	卵 ツナ	牛乳	人参 チンゲン菜	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 うどん でんぶ	マヨネーズ		
23	米沢栄養大学の学生による立案献立です。										
26		八宝菜丼 おかひじきの中華サラダ 小松菜としいたけの卵スープ		豚肉 いか 卵 豆腐	牛乳	人参 おかひじき 小松菜	キャベツ たけのこ しょうが きゅうり 切干大根 コーン 干ししいたけ	ご飯 砂糖 でんぶ	油 ごま油 ごま		
27		チャーハン 野菜スープ	さくらんぼ	焼き豚 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	たけのこ ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム さくらんぼ	ご飯	ごま ごま油		
28		きのこ入りシュマイ 大豆の五目鉄火炒め	豚汁	青大豆 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 昆布	人参	ごぼう 干し椎茸 こんにゃく ねぎ 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも 小麦粉	ごま油		
29		いかに竜田揚げ 切干大根の中華あえ かぶのみそ汁		いか 鶏肉 うち豆 油揚げ みそ	牛乳	人参 かぶの葉	切干大根 キャベツ きゅうり かぶ	ご飯 でんぶ	油 ごま油		
30		じゃがいものチーズ煮 タンフォアタン	ゼリー	ベーコン 卵 豚肉	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン 干し椎茸 グリーンピース	パン じゃがいも でんぶ ゼリー			
31		豚キムチ丼 みそけんちん汁	バナナ	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	人参 小松菜	白菜キムチ キャベツ しょうが にんにく ごぼう こんにゃく バナナ	ご飯	油		