



スクールランチ予定献立表

中学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
1 日 (月)	ごはん	様似米	2 日 (火)	ごはん	様似米	3 日 (水)	かしわうどん	うどん、鶏肉、長ねぎ、しょうゆ、人参、かまぼこ、だしパック、本みりん、酒、砂糖、食塩、昆布だし、しいたけ	4 日 (木)	バターパン	バターパン	5 日 (金)	麦ごはん	様似米、大麦
	大根と海老の中華スープ	大根、えび、人参、長ねぎ、丸鶏がらの素、しょうゆ、食塩、白こしょう		鶏肉と根菜汁	じゃがいも、鶏肉、ごぼう、大根、しめじ、人参、長ねぎ、だしパック、しょうゆ、米油、本みりん、食塩		ハッシュドポテト	ハッシュドポテト(じゃがいも、玉ねぎ)、キャノーラ油		とろとろ卵スープ	卵、玉ねぎ、片栗粉、丸鶏がらの素、白ごま、白こしょう			
	ミートボールの酢豚風	ミートボール、玉ねぎ、人参、ケチャップ、りんご酢、赤パプリカ、ピーマン、しょうゆ、砂糖、キャノーラ油、片栗粉、酒、食塩		豚肉すきやき	豚肉、玉ねぎ、焼き豆腐、しらたき、長ねぎ、人参、しょうゆ、だしパック、本みりん、砂糖、酒		バナナ	バナナ、レモン汁		ポークハムカツ	ポークハムカツ、キャノーラ油		ドライカレー	玉ねぎ、豚肉、トマト、ピーマン、ごぼう、人参、しょうゆ、米油、コンソメ、干しぶどう、カレー粉、食塩、クミン、ターメリック、コリアンダー、にんにく、しょうが
	豆腐の中華サラダ	豆腐、小松菜、人参、しょうゆ、ごま油、りんご酢、砂糖、いりごま白、にんにく		塩ゆで枝豆	枝豆					スパゲティナポリタン	スパゲティ、ケチャップ、玉ねぎ、ベーコン、人参、ピーマン、オリーブオイル、食塩、コンソメ、白こ		杏仁フルーツ	杏仁豆腐、黄桃、パイナップル、みかん
アレルギー表示		えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	アレルギー表示		小麦、大豆、鶏肉、豚肉	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	アレルギー表示		小麦、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも
8 日 (月)	ごはん	様似米	9 日 (火)	ごはん	様似米	10 日 (水)	醤油ラーメン	ラーメン、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、鶏がら豚骨だし、人参、しょうゆ、なた、長ねぎ、だしパック、オイスターソース、昆布だし、にんにく、食塩、白こしょう	11 日 (木)	コッペパン・いちごジャム	コッペパン、いちごミックスジャム	12 日 (金)	ごはん	様似米
	味噌汁(じゃがいも、小松菜、ごぼう)	じゃがいも、小松菜、ごぼう、だしパック、味噌		味噌汁(豆腐、わかめ、長ねぎ)	豆腐、わかめ、長ねぎ、だしパック、味噌		北見名物! たまご	たまご(玉葱、人参、マヨネーズ)、キャノーラ油		白いんげん豆のスープ	スープベース(玉ねぎ、チキンエキス、ビーフエキス)、白いんげん豆、牛乳、食塩、コンソメ、パセリ、白こしょう		味噌汁(キャベツ・揚げ・人参)	キャベツ、油揚げ、人参、だしパック、味噌
	豚肉の生姜炒め	玉ねぎ、豚肉、人参、しょうゆ、砂糖、しょうが、米油、片栗粉、本みりん、酒		豚丼の具	玉ねぎ、こんにゃく、豚肉、しょうゆ、赤ピーマン、ピーマン、砂糖、酒、本みりん、米油、片栗粉		サイダー風ゼリー(パイナップル)	サイダー風ゼリー、パイナップル		グラタン	グラタン(豆腐、じゃがいも、おから、玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草)		さばのみりん焼き	さばのみりん漬
	カミカミサラダ(ツナ)	ツナ、マヨネーズ、人参、切干大根、コーン、すりごま白、りんご酢、しょうゆ、砂糖		なめ茸和え	もやし、なめ茸、白菜、人参、しょうゆ					さつまいものハニーサラダ	さつまいも、人参、マヨネーズ、玉ねぎ、クリームチーズ、はちみつ、食塩、パセリ		鶏肉と大根のオイスター煮込み	大根、鶏肉、黒こんにゃく、人参、オイスターソース、砂糖、米油、しょうゆ、ごま油、しょうが
アレルギー表示		小麦、卵、大豆、豚肉、りんご、ごま	アレルギー表示		小麦、大豆、豚肉	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	アレルギー表示		小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、りんご	アレルギー表示		小麦、さば、大豆、鶏肉、ごま
15 日 (月)	チキンカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、カレーの素、バター、ヨーグルト、中濃ソース、フルーツチャツネ、ケチャップ、コリアンダー、クミン	16 日 (火)	ごはん	様似米	17 日 (水)	肉たまあんかけうどん	うどん、豚肉、卵、しょうゆ、長ねぎ、人参、かまぼこ、だしパック、片栗粉、本みりん、酒、砂糖、食塩、しいたけ、昆布だし	18 日 (木)	バターパン・黒豆きなこクリーム	バターパン、黒豆きなこクリーム	19 日 (金)	チキンライス	様似米、チキンライスの素(ケチャップ、コーン、人参、鶏肉)
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃、パイナップル、みかん、クリームチーズ		味噌汁(玉ねぎ、白菜、人参)	玉ねぎ、白菜、人参、だしパック、味噌		カリカリストック大学芋	カリカリストック大学芋(さつまいも)		チョルバ(ルーマニア)	鶏肉、トマト、大豆、玉ねぎ、人参、丸鶏がらの素、レモン汁、食塩、パセリ、白こしょう		味噌汁(豆腐、わかめ、長ねぎ)	豆腐、わかめ、長ねぎ、だしパック、味噌
				塩ザンギ	鶏肉、片栗粉、キャノーラ油、薄力粉、酒、食塩、しょうが、にんにく、しょうゆ		さっぱり梅の香和え	キャベツ、わかめ、ノンオイル梅ドレッシング、		イカメンチフライ	イカメンチカツ(たらすり身、玉葱、いか)、キャノーラ油		チーズ風ソースハンバーグ	チーズ風ソースインハンバーグ(鶏肉、豚肉、トマト、にんにく、しょうが)
				ラーメンサラダ	ラーメン、焙煎ごまドレッシング、ポークハム、胡瓜、コーン、レタス、マヨネーズ					ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、玉ねぎ、オリーブオイル、コンソメ、食塩、パセリ、黒こしょう		チョレギサラダ	もやし、小松菜、赤ピーマン、ごま油、しょうゆ、りんご酢、砂糖、いりごま白、にんにく、焼きのり
アレルギー表示		小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、豚肉	アレルギー表示		小麦、卵、乳、いか、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	アレルギー表示		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま
22 日 (月)	ごはん	様似米	23 日 (火)	スパゲティミートソース	スパゲティ、トマト、豚肉、玉ねぎ、人参、ケチャップ、ハヤシライスの素、デミグラスソース、砂糖、中濃ソース、にんにく、オリーブオイル、コンソメ、食塩、パセリ、白しょう	24 日 (水)	ごはん	様似米	25 日 (木)	黒糖パン	黒糖パン	26 日 (金)	ごはん	様似米
	味噌汁(かぶ、なめこ、長ねぎ)	かぶ、なめこ、長ねぎ、だしパック、味噌		たぬき汁	豆腐、大根、味噌、人参、こんにゃく、さつまいも、油揚げ、だしパック、米油、しょうが、ごま油		クリームシチュー	牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、クリームシチューの素、人参、鶏肉、米油、粉チーズ、食塩、白こしょう		味噌汁(高野豆腐・キャベツ、長ねぎ)	高野豆腐、キャベツ、長ねぎ、だしパック、味噌			
	とんかつ	ロース豚カツ、キャノーラ油		いわしの生姜煮	いわしの生姜煮		肉団子	肉団子(玉ねぎ、鶏肉、豚肉、にんにく、しょうが、オイスターソース)		豚肉のジンギスカン炒め	豚肉、もやし、りんご、ピーマン、人参、しょうゆ、酒、米油、砂糖、しょうが、にんにく、豆板醤、白こしょう			
	かつ丼の具	卵、玉ねぎ、かまぼこ、しょうゆ、小ねぎ、砂糖、本みりん、だしパック、酒、しいたけ		野菜のキッシュ	野菜のキッシュ(卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、チーズ)		ごぼうサラダ	ごぼう、人参、マヨネーズ、水菜、すりごま白、砂糖、しょうゆ、酢、食塩		青のりコンソメポテト	じゃがいも、キャノーラ油、あおのり、コンソメ、食塩			
アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、豚肉	アレルギー表示		小麦、卵、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、豚肉	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	アレルギー表示		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
29 日 (月)	ごはん	様似米	30 日 (火)	味噌ラーメン	ラーメン、キャベツ、玉葱、豚肉、鶏がら豚骨だし、味噌、人参、長ねぎ、なた、しょうゆ、だしパック、昆布だし、にんにく、本みりん、食塩、豆板醤	6月の体調管理	ごはん	様似米	6月の体調管理	黒糖パン	黒糖パン	6月の体調管理	ごはん	様似米
	味噌汁(豆腐、ふのり、長ねぎ)	豆腐、ふのり、長ねぎ、だしパック、味噌		チーズ入りちくわ磯辺揚げ	チーズ入りちくわ磯辺揚げ(ちくわ、チーズ、青さ)、キャノーラ油		クリームシチュー	牛乳、じゃがいも、玉ねぎ、クリームシチューの素、人参、鶏肉、米油、粉チーズ、食塩、白こしょう		味噌汁(高野豆腐・キャベツ、長ねぎ)	高野豆腐、キャベツ、長ねぎ、だしパック、味噌			
	鶏のトマト煮	鶏肉、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ケチャップ、オリーブオイル、砂糖、白こしょう、ウスターソース、コンソメ、にんにく、食塩		ミニ味噌小魚	味噌小魚		肉団子	肉団子(玉ねぎ、鶏肉、豚肉、にんにく、しょうが、オイスターソース)		豚肉のジンギスカン炒め	豚肉、もやし、りんご、ピーマン、人参、しょうゆ、酒、米油、砂糖、しょうが、にんにく、豆板醤、白こしょう			
	ひじきの炒め物	枝豆、大豆、人参、しょうゆ、ひじき、本みりん、酒、米油、ごま油、砂糖					ごぼうサラダ	ごぼう、人参、マヨネーズ、水菜、すりごま白、砂糖、しょうゆ、酢、食塩		青のりコンソメポテト	じゃがいも、キャノーラ油、あおのり、コンソメ、食塩			
アレルギー表示		小麦、大豆、鶏肉、ごま	アレルギー表示		えび、かに、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、豚肉	アレルギー表示		小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	アレルギー表示		小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご

6月の1人当たり平均摂取栄養値	エネルギー 724Kcal、たんぱく質 25.6g、脂質 20.5g、炭水化物 104.5g、食塩相当量 2.9g〔推定値〕
-----------------	--



6月は湿度が高くて余分な老廃物が体内にたまりやすく、浮腫みや頭痛などが起きやすい時期です。

☆室内の十分な換気を行いましょう
 ☆自律神経を良好に保つために夜更かしはやめて早寝早起きを心がけよう
 ☆しっかりと朝食を食べましょう
 野菜に含まれるカリウムは浮腫みを解消する働きがあります。

