

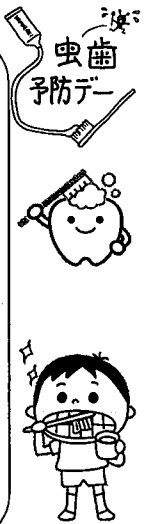
様似町6月献立(中学校)

6月おすすめ献立



6月4日は「6→む4→し」
むし歯予防デーです。

国の政策で80歳まで20本の
歯を維持しようという
「8020運動」というものが
推奨されています。
中学生は何かと忙しい時期
ですが、将来のためにも
歯みがきはきちんとしましょう



19日「アスパラクリームスパゲティ」

旬の食材、道産のアスパラです。
アスパラには疲労回復効果のある成分
アスパラギン酸が多く含まれています
アスパラから発見された成分なので
その名がつけました。



その他、妊婦さんに必須の栄養素、葉酸も
含まれていますし、ビタミン類もたくさん
含まれています！

25日「パエリア風ピラフ・ 十美先生の給食コロッケ」

パエリアはスペインのバレンシア地方の郷土料理です。
様々な食材をごはんと一緒にフライパンで炊いた料理です。
パエリアと言う言葉の意味はバレンシア語で「フライパン」です
日本では魚介類などを入れて調理しますが、現地では
お肉や野菜を入れたパエリアも食べられています。

「十美先生の給食コロッケ」は置戸町の学校給食を日本一にした
十美先生プロデュースの添加物などを加えず、じゃが芋と玉葱
本来の味を生かしたコロッケです

2024年

6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
<メニュー内容> 豚肉すきやき風煮 ごはん 小松菜としらす干しのごま和え 大根とワカメの味噌汁	<メニュー内容> 鮭のごまパン粉焼き ごはん ミックスビーンズと さつま芋ソテー もやしとベーコンのスープ	<メニュー内容> 肉みそうどん いももちぜんざい	<メニュー内容> ハンバーグ・チーズソース ロールパン スパゲティナポリタン オニオンスープ	<メニュー内容> キャベツたっぷり親子丼 ほうれん草磯辺和え じゃが芋とごぼうの味噌汁
栄養表示 熱量685Kcal、蛋白質30.2g、 脂質21.4g、炭水化物36.4g、 食塩相当量2.6g【推定値】	栄養表示 熱量670Kcal、蛋白質24.4g、 脂質19.4g、炭水化物95.4g、 食塩相当量2.5g【推定値】	栄養表示 熱量669Kcal、蛋白質25.8g、 脂質19.7g、炭水化物97.3g、 食塩相当量3.1g【推定値】	栄養表示 熱量738Kcal、蛋白質25.7g、 脂質25.9g、炭水化物101.7g、 食塩相当量3.1g【推定値】	栄養表示 熱量751Kcal、蛋白質32.3g、 脂質18.8g、炭水化物109.2g、 食塩相当量2.6g【推定値】
アレルギー表示 大豆、豚肉、小麦、ごま、さば	アレルギー表示 さけ、大豆、小麦、卵、乳、 豚肉、鶏肉、ごま	アレルギー表示 小麦、豚肉、卵、乳、大豆	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 豚肉、オレンジ	アレルギー表示 鶏肉、卵、大豆、小麦、さば
6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
<メニュー内容> 照り焼きチキン ごはん ビーフンと豚肉のソテー キャベツときのこのスープ	<メニュー内容> 海老フライカレー アロエ入りフルーツ ヨーグルト	<メニュー内容> (新・手作りスープ) 豚バラ塩ラーメン 大学いも	<メニュー内容> ホットドック・トマトソース 北海道産小麦のコッペパン ポテトとチーズサラダ ジュリアンスープ	<メニュー内容> ほっけ海苔塩から揚げ ごはん 大根とツナサラダ 豚汁
栄養表示 熱量744Kcal、蛋白質28.6g、 脂質23.2g、炭水化物100.3g、 食塩相当量3.2g【推定値】	栄養表示 熱量790Kcal、蛋白質18.7g、 脂質23.8g、炭水化物119.5g、 食塩相当量3.5g【推定値】	栄養表示 熱量747Kcal、蛋白質25.3g、 脂質27.1g、炭水化物93.3g、 食塩相当量3.5g【推定値】	栄養表示 熱量696Kcal、蛋白質19.1g、 脂質26.2g、炭水化物92.3g、 食塩相当量3.5g【推定値】	栄養表示 熱量686Kcal、蛋白質27.9g、 脂質21.5g、炭水化物87.6g、 食塩相当量2.3g【推定値】
アレルギー表示 鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま	アレルギー表示 えび、小麦、大豆、乳、もも、 りんご、豚肉、鶏肉、ごま、 ゼラチン、バナナ	アレルギー表示 小麦、大豆、豚肉、鶏肉、ごま	アレルギー表示 小麦、卵、乳、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉	アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、りんご
6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
<メニュー内容> 豚肉と野菜のオイスター炒め ごはん 春雨サラダ 厚揚げとえのき草の 中華スープ	<メニュー内容> 鶏のスパイシー揚げ ごはん もやしの塩昆布和え 白菜とあさりのミルクスープ	<メニュー内容> アスパラ入りクリーム スパゲティ じゃが芋とひき肉の コンソメ炒め ブルーベリーゼリー	<メニュー内容> とんかつ(サンド) 北海道産小麦のバターパン ヨーグルト風味 コールスローサラダ コンソメスープ	<メニュー内容> さば生姜醤油焼き わかめごはん 洋風金平 豆腐となめこの味噌汁
栄養表示 熱量720Kcal、蛋白質24.8g、 脂質26.3g、炭水化物89.9g、 食塩相当量2.7g【推定値】	栄養表示 熱量799Kcal、蛋白質29.6g、 脂質30.7g、炭水化物97.1g、 食塩相当量2.7g【推定値】	栄養表示 熱量708Kcal、蛋白質25.0g、 脂質26.3g、炭水化物93.6g、 食塩相当量2.6g【推定値】	栄養表示 熱量782Kcal、蛋白質23.1g、 脂質27.2g、炭水化物107.3g、 食塩相当量3.7g【推定値】	栄養表示 熱量681Kcal、蛋白質24.3g、 脂質23.0g、炭水化物91.8g、 食塩相当量4.0g【推定値】
アレルギー表示 豚肉、大豆、小麦、卵、乳、 ごま、鶏肉、りんご	アレルギー表示 鶏肉、乳、小麦、大豆、 ゼラチン、ごま	アレルギー表示 小麦、乳、鶏肉、卵、大豆、 豚肉	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、豚肉、 りんご	アレルギー表示 大豆、さば、卵、乳、豚肉、 小麦、鶏肉
6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
<メニュー内容> みそバター鶏じゃが ごはん キャベツ梅和え はんぺんとかぶのすまし汁	<メニュー内容> 十美先生の給食コロッケ パエリア風ピラフ ミックスビーンズの ミネストローネ	<メニュー内容> けんちんうどん オレンジカップケーキ	<メニュー内容> ミートボールと マカロニグラタン 北海道産小麦の黒糖パン さつま芋チキンの ポトフ風スープ	<メニュー内容> たらチーズフライ ごはん ひじきとひき肉五目炒め 玉葱の豆乳スープ
栄養表示 熱量688Kcal、蛋白質26.2g、 脂質18.8g、炭水化物100.0g、 食塩相当量2.9g【推定値】	栄養表示 熱量689Kcal、蛋白質22.1g、 脂質19.8g、炭水化物100.9g、 食塩相当量2.9g【推定値】	栄養表示 熱量655Kcal、蛋白質24.6g、 脂質18.4g、炭水化物98.3g、 食塩相当量3.6g【推定値】	栄養表示 熱量718Kcal、蛋白質24.1g、 脂質18.8g、炭水化物110.0g、 食塩相当量2.8g【推定値】	栄養表示 熱量690Kcal、蛋白質31.1g、 脂質19.2g、炭水化物93.1g、 食塩相当量2.5g【推定値】
アレルギー表示 鶏肉、大豆、小麦、卵、乳、 ごま、さば	アレルギー表示 小麦、鶏肉、大豆、えび、 いか、卵、乳、豚肉、りんご	アレルギー表示 小麦、豚肉、乳、大豆、 オレンジ	アレルギー表示 小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、 豚肉	アレルギー表示 大豆、小麦、鶏肉、卵、乳、 豚肉、さば