

こ ん だ て

2025年 6月

糀谷中学校二部

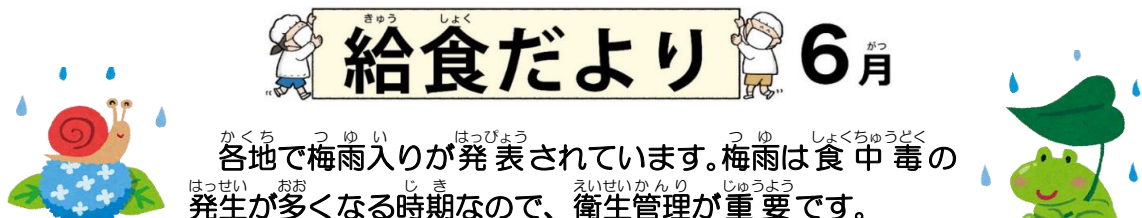
日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	スパゲティナポリタン	○	鶏ひき肉, 粉チーズ	スパゲッティ, バター	にんじん, 玉葱, マッシュルーム缶, ビーマン, にんにく, しょうが	664 kcal
	だいず大豆とポテトのフライ		大豆(乾)	かたくり粉, じゃがいも, 揚げ油		28.6 g
	くだもの果物(パイナップル)				パイナップル	18.6 g
3火	いろはん色ご飯	○	鶏肉, 油揚げ, こんぶ	米, こんにゃく	ごぼう, にんじん, しめじ	737 kcal
	いわしなんばんづ鯛の南蛮漬け		まいわし	かたくり粉, 揚げ油, ごま油, さとう	玉葱, ビーマン, パプリカ, しょうが, にんにく	36.7 g
	じろにらたま汁		かつお厚削り, みそ, たまご		にら, えのきたけ	29.1 g
4水	メキシカンライス	○	鶏肉, ★ウィンナー	米, おぎ, バター, 油	マッシュルーム缶, 玉葱, にんじん	647 kcal
	ジャークチキン		鶏肉	さとう	玉葱, にんにく, しょうが, レモン汁	37.6 g
	みずな水菜のサラダ		チーズ	アーモンド(乾), 油, ごま油, さとう	にんじん, もやし, きゅうり, みずかけな	25.1 g
5木	むぎ麦ごはん	○		米, おぎ		588 kcal
	まーぼー麻婆ナス		鶏ひき肉	炒め油, さとう, 揚げ油, かたくり粉	にんにく, しょうが, なす, にんじん, ビーマン	21.9 g
	はるあめ春雨サラダ		鶏肉	はるさめ, 油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, りんご	19.4 g
6金	みそかつ丼	○	鶏肉, たまご, ハ丁味噌	米, おぎ, こむぎ粉, パン粉, 揚げ油, ごま油, さとう, ごま	にんにく	675 kcal
	からしあえ				キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	30.0 g
	すまし汁		豆腐, かつお厚削り, こんぶ		えのきたけ, 糸みつば	20.0 g
9月	ジョア	乳飲料	ドリンクヨーグルト			620 kcal
	ミートドリア		鶏ひき肉, チーズ	米, バター, 油, こむぎ粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱	24.9 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 油, さとう	にんじん, きゅうり, とうもろこし(冷凍), 玉葱	18.3 g
	ABCパスタスープ			マカロニ	玉葱, にんじん, キャベツ, しょうが	
10火	むぎ麦ごはん	○		米, おぎ		692 kcal
	さかなの玉ねぎソース		まあじ	かたくり粉, 揚げ油, さとう	玉葱, にんにく, こねぎ	30.4 g
	やさい野菜のうま煮		鶏肉, 生揚げ, こんぶ	炒め油, じゃがいも, こんにゃく, ごま油, さとう	にんじん, ごぼう, たけのこ(水煮), 干し椎茸, さいやいんげん	25.3 g
11水	タコライス	○	鶏ひき肉, 大豆(乾), うずら卵缶	米, おぎ, オリーブ油	にんにく, 玉葱, にんじん, キャベツ, ミントマト	670 kcal
	チキンのスープ		鶏肉	炒め油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, しょうが, ブロッコリー	31.3 g
	あじさいゼリー		粉寒天	さとう	ぶどうジュース	24.3 g
12木	ごはん	○		米		765 kcal
	コロッケ		鶏ひき肉, たまご	じゃがいも, バター, こむぎ粉, パン粉, 揚げ油	にんじん, 玉葱, パセリ	26.1 g
	やさい野菜炒め		★ベーコン	炒め油	キャベツ, にんじん, もやし	28.3 g
	みそ汁		油揚げ, かつお厚削り, みそ,		えのきたけ, ほうれんそう	
13金	スタミナ焼肉丼	○	鶏肉	米, おぎ, さとう, 炒め油, ごま油	にんじん, 玉葱, しょうが, にんにく, ビーマン	616 kcal
	おかかあえ		糸けずり		オクラ, もやし, にんじん, キャベツ	24.2 g
	くだもの果物(メロン)				メロン	21.5 g
16月	シナモントースト	○		食パン, マーガリン, グラニュー糖		734 kcal
	れんず豆のトマトシチュー		鶏肉, レンズまめ(乾)	炒め油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, キャベツ, トマト缶	29.9 g
	ツナサラダ		ツナ缶	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, もやし, 玉葱	28.0 g
17火	むぎ麦ごはん	○		米, おぎ		609 kcal
	しろみぎかなうめ白身魚の梅マヨネーズ焼き		すけとうだら, みそ	マヨネーズ(全卵型), ごま, パン粉	しょうが, ねぎ, 梅びしお	28.5 g
	ゴーヤと卵の炒め物		たまご, 糸けずり	炒め油	にんじん, 玉葱, にがうり, もやし	21.6 g
	みそ汁		生揚げ, カットわかめ, かつお厚削り, みそ		玉葱	
18水	ハッシュドチキン	○	鶏肉, 生クリーム	米, おぎ, 炒め油, じゃがいも, さとう, 油, バター, こむぎ粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, パセリ	670 kcal
	パリパリサラダ			ポテトチップス, 油, ごま油, さとう	にんじん, キャベツ, もやし, とうもろこし(冷凍), きゅうり	22.3 g
	くだもの果物(りんご)				りんご	19.7 g
19木	やきとり丼	○	鶏肉, うずら卵(水煮缶詰)	米, おぎ, じゃがいも, 揚げ油, さとう	しょうが, ねぎ, ビーマン	695 kcal
	しおこんが塩昆布和え		塩昆布	ごま油, さとう	はくさい, キャベツ, にんじん, こまつな	28.6 g
	さつま汁		豆腐, かつお厚削り, みそ	さつまいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, こねぎ	28.8 g
20金	やふた焼き豚チャーハン	○	たまご, ★焼き豚	米, おぎ, ごま油, 炒め油	しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, グリンピース(冷凍)	698 kcal
	シュウマイ		鶏ひき肉, 大豆(乾), たまご	かたくり粉, しゅうまいの皮	しょうが, 玉葱, 干し椎茸	31.7 g
	とろろふか豆乳花		粉寒天, 牛乳, 豆乳, 生クリーム, きな粉(大豆)	さとう, 黒砂糖		23.3 g
	ジョア		ドリンクヨーグルト			615 kcal

23月	パセリライス&豆入りドライカレー	乳飲料	いんげんまめ(乾), 鶏ひき肉	米, おぎ, バター, 炒め油, 油, こむぎ粉	にんにく, しょうが, セロリ, にんじん, 玉葱, エリンギ	20.6 g
	イタリアンサラダ		チーズ	オリーブ油, さとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, どうもろこし(冷凍)	16.5 g
	りんごゼリー		粉寒天	さとう	りんごジュース	
24火	うめごはん		こんぶ	米, ごま	うめ	585 kcal
	肉じゃが	○	★豚小間, かつお厚削り	ごま油, しらたき, さとう, じゃがいも	玉葱, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん	22.9 g
	あおな青菜とコーンのソテー			バター	こまつな, どうもろこし(冷凍), エリンギ	14.2 g
25水	シーフードピラフ		えび, いか 短冊	米, バター, 油	にんじん, 玉葱, マッシュルーム缶, グリンピース(冷凍)	661 kcal
	スパニッシュオムレツ	○	チーズ, たまご	じゃがいも, 炒め油	どうもろこし(冷凍), 玉葱	34.1 g
	オニオンドレッシングサラダ		ツナ缶	油, さとう	キャベツ, きゅうり, にんじん, どうもろこし(冷凍), 玉葱	24.5 g
26木	おぎ麦ごはん			米, おぎ		697 kcal
	ゆーりんちー油淋鶏	○	鶏肉	かたくり粉, 揚げ油, さとう, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, にんじん	30.0 g
	たたききゅうり			ごま油	きゅうり	28.7 g
	わかめスープ		鶏肉, 豆腐, カットわかめ		たけのこ(水煮), しょうが, ねぎ	
27金	かいせん海鮮あんかけ焼きそば		鶏肉, いか 短冊, えび	蒸し中華めん, 油, 炒め油, かたくり粉, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, はくさい, 生しいたけ, エリンギ, チンゲンツァイ	607 kcal
	とうにゅう豆乳いりコーンスープ	○	★ベーコン, 牛乳, 豆乳, 粉チーズ	バター, コーンスターチ	玉葱, にんじん, しょうが, どうもろこし(缶詰), パセリ	27.4 g
	くだもの果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	20.2 g
30月	ひ冷やし五目うどん		こんぶ, 油揚げ, かまぼこ	うどん(冷凍)	干し椎茸, にんじん, 玉葱, だいこん, ねぎ, こまつな	617 kcal
	えだまめのごまみそ和え	○	みそ	油, ごま	えだまめ(冷凍), にんじん, かぼちゃ	24.1 g
	みなづき水無月		あずき(乾)	こむぎ粉, 上新粉, さとう		17.7 g

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

郷土料理

…郷土料理とはその地域ならではの食材や調理法で作られた料理です。



各地で梅雨入りが発表されています。梅雨は食中毒の発生が多くなる時期なので、衛生管理が重要です。

学校給食の衛生管理

学校給食をつくる時は、食中毒防止のために、衛生管理を徹底して行っています。清潔な施設、調理機器、服装、手洗い、食品の取り扱いなど、さまざまなことに注意を払っています。

清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶた液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



エプロンなどの使いわけ

汚染防止のために、作業の内容によって、エプロンや手袋、履物などを使いわけています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分間以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。



6月は食育月間



食育は生きる上での基本で、知育・徳育・体育の基礎となるものです。さまざまな経験を通して食に関する知識や実践力を身につけましょう。

水無月 みなづき

6月を水無月(みなづき)

と呼びます。水無月(みなづき)は水が無いのではなく、「水の月」という意味です。