



献立のお知らせ

獻立目標

ガミガミで歯やアゴをきたえよう

平成27年6月（中学校）

弘前市西部学校給食センター（TEL 34-1006）

に ち よ う び	スプーン	こ ん だ て	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	お し ら せ	
			主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)		
1 (月)			メンチカツ ポイルキャベツ 厚揚げのみそ汁	牛乳 メンチカツ 厚揚げ	ごはん 米油	キャベツ、きゅうり にんじん、大根 しめじ、ねぎ	・1日に卓上ソースがつきます。 メンチカツとポイルキャベツにかけて食べましょう。
2 (火)			ほっけ塩焼き 豚肉と大根の煮物 もやしのみそ汁	牛乳 ほっけ、豚肉 高野豆腐、厚揚げ	ごはん サラダ油 こんにゃく	大根、にんじん 枝豆 もやし、ねぎ	・6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今月は、歯の健康週間にちなんで、切干したいこん、くわかめ、ごぼうなど、食物繊維の多いかみごたえのある食材をとりいれました。よくかんで食べましょう。
3 (水)			ハムチーズピカタ ブロッコリー・サラダ <small>スパゲッティ ミートソース</small>	牛乳 豚ひき肉、大豆、鶏肉 ハム、チーズ、卵	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム ブロッコリー、赤ピーマン	
4 (木)			豚肉生姜焼き 野菜炒め 手切り汁 するめ	牛乳 豚肉、ベーコン 高野豆腐 いか	ごはん サラダ油	キャベツ、もやし 青ピーマン、オレンジピーマン 赤ピーマン、黄ピーマン 大根、にんじん、えのきだけ	
5 (金)			肉団子（2個） 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 肉団子、わかめ なると	ごはん 春雨、ごま ごま油、ワンタン	きくらげ、にんじん きゅうり、白菜 もやし	
8 (月)			だけきみコロッケ キャベツとりんごのサラダ ミニトマト（2個） （ほか）とアスパラのシチュー	牛乳 ほたて貝 豆乳	こめごパン だけきみコロッケ 米油 じゃがいも、オリーブ油	キャベツ、きゅうり りんご ミニトマト にんじん、玉ねぎ、アスパラガス	
9 (火)			さば塩焼き 肉炒め 白菜のみそ汁 <small>りんごジュース</small>	さば 豚肉、高野豆腐 油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	ごぼう、にんじん みず、ねぎ 白菜、しめじ	
10 (水)			福神漬 フルーツデザート <small>りんごカレー</small>	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも オリーブ油、ゼリー	にんじん、玉ねぎ、福神漬 りんごシロップ漬 黄桃缶詰、バイン缶詰	
11 (木)			いかメンチ（2個） かぶのそぼろ煮 けんちん汁	牛乳 いかメンチ、豚ひき肉 豆腐	ごはん サラダ油 こんにゃく	にんじん、枝豆 かぶ、しいたけ 大根、ごぼう、ねぎ	
12 (金)			かつおおかか煮 アーモンド和え せんべい汁 （雲にんじんゼリー）	牛乳 かつお 鶏肉	ごはん アーモンド せんべい	もやし、ほうれん草 にんじん、ごぼう キャベツ、しめじ、ねぎ	
17 (水)			揚げぎょうざ（2個） しそ味長いもサラダ <small>たけのこラーメン</small>	牛乳 焼き豚、なると ぎょうざ	中華めん 米油 長いも	細竹、メンマ にんじん、しいたけ もやし、ねぎ	
18 (木)			鶏肉照焼き メンマ炒め 八杯汁	牛乳 鶏肉、さつま揚げ 豆腐	ごはん 糸こんにゃく、サラダ油 長いも、豆ふ	メンマ、にんじん 葉ねぎ しいたけ	
19 (金)			あじ煮付け 切干し大根の炒り煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ、竹輪 油揚げ、わかめ	ごはん 糸こんにゃく、サラダ油 じゃがいも	切干し大根、にんじん しいたけ、枝豆 玉ねぎ	
22 (月)			りんごハンバーグ ひよこ豆とコーンのソテー ^{（食パン（すくりジャム））} 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ、ウィンナー ひよこ豆	食パン サラダ油 じゃがいも	玉ねぎ、とうもろこし キャベツ、にんじん マッシュルーム	
23 (火)			さんま甘露煮 大根とツナのサラダ かしわ汁	牛乳 さんま、ツナ 鶏肉、豆腐	ごはん 糸こんにゃく	大根、にんじん 白菜、れんこん ごぼう、ねぎ	・りんごハンバーグには粗引きにした県産りんごを具に、すりおろした県産りんごをソースにたっぷり使用しています。
24 (水)			福神漬 フルーツ杏仁 <small>（ウィンナーカレー）</small>	牛乳 豚肉、ウィンナー 豆乳	ごはん じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、福神漬 バイン缶詰、黄桃缶詰 みかんシロップ漬	
25 (木)			卵焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 卵、ひじき、大豆、竹輪 豚肉、豆腐、油揚げ	ごはん 糸こんにゃく サラダ油	にんじん キャベツ、ごぼう しめじ、ねぎ	
26 (金)			まぐろカツ やさいの梅和え いなか汁	牛乳 まぐろ 鶏肉、油揚げ	ごはん 米油 じゃがいも	もやし、きゅうり、とうもろこし にんじん、大根 ごぼう、ねぎ	・梅雨に入り、じめじめした日が続き食中毒の原因となる細菌などの活動が活発になってきます。 買ったものは、すぐ冷蔵庫に入れ、調理をするときは、十分に火を通しておこなってください。
29 (月)			赤魚西京焼き ふきの炒め物 キャベツのみそ汁	牛乳 赤魚、さつま揚げ 高野豆腐、油揚げ	ごはん サラダ油 糸こんにゃく	ふき、にんじん キャベツ ねぎ	
30 (火)			しゅうまい（2個） マーボードーフ 中華スープ	牛乳 しゅうまい、豆腐 豚ひき肉、なると	ごはん ごま油	たけのこ、ねぎ もやし、にら にんじん	

アレルギー対応食の申請・お問い合わせについては学務健康課（TEL 82-1835）にて随時受け付けております。

- 「はし」は毎日持参です。わすれないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
 - で囲んでいるデザートの空容器等はセンターのコンテナに入れないでください。
 - 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
 - 栄養価等を知りたい方は学校へお問い合わせください。

