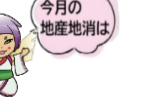


令和6年度

6 月 月 間 献 立 表

檀原市立中学校

日・曜	3日(月)			4日(火)			5日(水)			6日(木)			7日(金)			10日(月)			11日(火)			12日(水)			13日(木)			14日(金)					
献立名	パン 牛乳 チキンカツ ごぼうのマヨネーズ炒め ミネストローネ			ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのごまだれ炒め ゆでブロッコリー とうもろこしスープ			ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 いわしの生煮 まごわやさしい汁 ブルーベリーゼリー			パン 牛乳 フランクフルト スラッピースョー レタスのスープ			ごはん 牛乳 揚げ餃子 チンジャオロース 中華卵スープ			パン 牛乳 黒豆コロッケ 小松菜のソー クリームスープ			ごはん 牛乳 厚焼き卵 すき焼き 枝豆			麦ごはん 牛乳 カレー ソーキャベツ スライスチーズ			減量パン 牛乳 焼きそば フルーツのヨーグルトがけ 魚肉ソーセージ			ごはん 牛乳 白身魚の和風甘酢あんかけ 豚汁 抹茶わらびもち					
材料名および使用量 (g)	パン	1食	5	ごはん	1食	5	ごはん	1食	5	パン	1食	5	ごはん	1食	5	パン	1食	5	ごはん	1食	5	麦ごはん	1食	5	減量パン	1食	5	ごはん	1食	5			
	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2			
	チキンカツ	1切	1	豚肉	45.5g	1	鶏肉	45.5g	1	豚肉	45.5g	1	鶏肉	45.5g	1	鶏肉	45.5g	1	鶏肉	45.5g	1	鶏肉	45.5g	1	鶏肉	45.5g	1	鶏肉	45.5g	1			
	油	5g	6	料理酒	0.65g	1	油	1.3g	6	油	1.3g	6	油	1.3g	6	油	1.3g	6	油	1.3g	6	油	1.3g	6	油	1.3g	6	油	1.3g	6			
	ごぼう	39g	4	玉ねぎ(JA)	26g	4	玉ねぎ(JA)	26g	4	玉ねぎ(JA)	26g	4	玉ねぎ(JA)	26g	4	玉ねぎ(JA)	26g	4	玉ねぎ(JA)	26g	4	玉ねぎ(JA)	26g	4	玉ねぎ(JA)	26g	4	玉ねぎ(JA)	26g	4	玉ねぎ(JA)	26g	4
	にんじん	6.5g	3	にんじん	10.4g	3	にんじん	10.4g	3	にんじん	10.4g	3	にんじん	10.4g	3	にんじん	10.4g	3	にんじん	10.4g	3	にんじん	10.4g	3	にんじん	10.4g	3	にんじん	10.4g	3	にんじん	10.4g	3
	まぐろ油漬	10.4g	1	ピーマン	13g	3	ピーマン	13g	3	ピーマン	13g	3	ピーマン	13g	3	ピーマン	13g	3	ピーマン	13g	3	ピーマン	13g	3	ピーマン	13g	3	ピーマン	13g	3	ピーマン	13g	3
	卵抜きマヨネーズ	6.5g	6	キャベツ	19.5g	4	キャベツ	19.5g	4	キャベツ	19.5g	4	キャベツ	19.5g	4	キャベツ	19.5g	4	キャベツ	19.5g	4	キャベツ	19.5g	4	キャベツ	19.5g	4	キャベツ	19.5g	4	キャベツ	19.5g	4
	濃口しょうゆ	0.26g	6	上白糖	2.34g	5	上白糖	2.34g	5	上白糖	2.34g	5	上白糖	2.34g	5	上白糖	2.34g	5	上白糖	2.34g	5	上白糖	2.34g	5	上白糖	2.34g	5	上白糖	2.34g	5	上白糖	2.34g	5
	三温糖	0.52g	6	濃口しょうゆ	2.08g	1	濃口しょうゆ	2.08g	1	濃口しょうゆ	2.08g	1	濃口しょうゆ	2.08g	1	濃口しょうゆ	2.08g	1	濃口しょうゆ	2.08g	1	濃口しょうゆ	2.08g	1	濃口しょうゆ	2.08g	1	濃口しょうゆ	2.08g	1	濃口しょうゆ	2.08g	1
油	0.65g	6	みそ	1.95g	1	みそ	1.95g	1	みそ	1.95g	1	みそ	1.95g	1	みそ	1.95g	1	みそ	1.95g	1	みそ	1.95g	1	みそ	1.95g	1	みそ	1.95g	1	みそ	1.95g	1	
ベーコン	19.5g	1	すりごま	0.04g	6	すりごま	0.04g	6	すりごま	0.04g	6	すりごま	0.04g	6	すりごま	0.04g	6	すりごま	0.04g	6	すりごま	0.04g	6	すりごま	0.04g	6	すりごま	0.04g	6	すりごま	0.04g	6	
麦	6.5g	5	土しろうが	0.52g	4	土しろうが	0.52g	4	土しろうが	0.52g	4	土しろうが	0.52g	4	土しろうが	0.52g	4	土しろうが	0.52g	4	土しろうが	0.52g	4	土しろうが	0.52g	4	土しろうが	0.52g	4	土しろうが	0.52g	4	
玉ねぎ(JA)	39g	4	ブロッコリー	52g	3	ブロッコリー	52g	3	ブロッコリー	52g	3	ブロッコリー	52g	3	ブロッコリー	52g	3	ブロッコリー	52g	3	ブロッコリー	52g	3	ブロッコリー	52g	3	ブロッコリー	52g	3	ブロッコリー	52g	3	
にんじん	10.4g	3	塩	0.13g	6	塩	0.13g	6	塩	0.13g	6	塩	0.13g	6	塩	0.13g	6	塩	0.13g	6	塩	0.13g	6	塩	0.13g	6	塩	0.13g	6	塩	0.13g	6	
じゃがいも	26g	5	クリームコーン	26g	4	クリームコーン	26g	4	クリームコーン	26g	4	クリームコーン	26g	4	クリームコーン	26g	4	クリームコーン	26g	4	クリームコーン	26g	4	クリームコーン	26g	4	クリームコーン	26g	4	クリームコーン	26g	4	
セロリ	5.2g	4	ホールコーン	19.5g	4	ホールコーン	19.5g	4	ホールコーン	19.5g	4	ホールコーン	19.5g	4	ホールコーン	19.5g	4	ホールコーン	19.5g	4	ホールコーン	19.5g	4	ホールコーン	19.5g	4	ホールコーン	19.5g	4	ホールコーン	19.5g	4	
スキムミルク	5.2g	2	焼き豚	13g	1	焼き豚	13g	1	焼き豚	13g	1	焼き豚	13g	1	焼き豚	13g	1	焼き豚	13g	1	焼き豚	13g	1	焼き豚	13g	1	焼き豚	13g	1	焼き豚	13g	1	
大豆	6.5g	1	にんじん	6.5g	3	にんじん	6.5g	3	にんじん	6.5g	3	にんじん	6.5g	3	にんじん	6.5g	3	にんじん	6.5g	3	にんじん	6.5g	3	にんじん	6.5g	3	にんじん	6.5g	3	にんじん	6.5g	3	
カットトマト	19.5g	3	えのきたけ	10.4g	4	えのきたけ	10.4g	4	えのきたけ	10.4g	4	えのきたけ	10.4g	4	えのきたけ	10.4g	4	えのきたけ	10.4g	4	えのきたけ	10.4g	4	えのきたけ	10.4g	4	えのきたけ	10.4g	4	えのきたけ	10.4g	4	
にんにく(JA)	0.39g	4	豆腐	26g	1	豆腐	26g	1	豆腐	26g	1	豆腐	26g	1	豆腐	26g	1	豆腐	26g	1	豆腐	26g	1	豆腐	26g	1	豆腐	26g	1	豆腐	26g	1	
トマトピューレ	7.8g	4	チンゲンサイ	26g	3	チンゲンサイ	26g	3	チンゲンサイ	26g	3	チンゲンサイ	26g	3	チンゲンサイ	26g	3	チンゲンサイ	26g	3	チンゲンサイ	26g	3	チンゲンサイ	26g	3	チンゲンサイ	26g	3	チンゲンサイ	26g	3	
コンソメ	2.6g	6	液体ガラスープ	13g	3	液体ガラスープ	13g	3	液体ガラスープ	13g	3	液体ガラスープ	13g	3	液体ガラスープ	13g	3	液体ガラスープ	13g	3	液体ガラスープ	13g	3	液体ガラスープ	13g	3	液体ガラスープ	13g	3	液体ガラスープ	13g	3	
オリーブ油	0.26g	6	粉末ガラスープ	1.95g	5	粉末ガラスープ	1.95g	5	粉末ガラスープ	1.95g	5	粉末ガラスープ	1.95g	5	粉末ガラスープ	1.95g	5	粉末ガラスープ	1.95g	5	粉末ガラスープ	1.95g	5	粉末ガラスープ	1.95g	5	粉末ガラスープ	1.95g	5	粉末ガラスープ	1.95g	5	
こしょう	0.01g	2	淡口しょうゆ	1.3g	3	淡口しょうゆ	1.3g	3	淡口しょうゆ	1.3g	3	淡口しょうゆ	1.3g	3	淡口しょうゆ	1.3g	3	淡口しょうゆ	1.3g	3	淡口しょうゆ	1.3g	3	淡口しょうゆ	1.3g	3	淡口しょうゆ	1.3g	3	淡口しょうゆ	1.3g	3	
水	39g	4	料理酒	1.3g	3	料理酒	1.3g	3	料理酒	1.3g	3	料理酒	1.3g	3	料理酒	1.3g	3	料理酒	1.3g	3	料理酒	1.3g	3	料理酒	1.3g	3	料理酒	1.3g	3	料理酒	1.3g	3	
			こしょう	0.01g	1	こしょう	0.01g	1	こしょう	0.01g	1	こしょう	0.01g	1	こしょう	0.01g	1	こしょう	0.01g	1	こしょう	0.01g	1	こしょう	0.01g	1	こしょう	0.01g	1	こしょう	0.01g	1	
			でん粉	1.95g	5	でん粉	1.95g	5	でん粉	1.95g	5	でん粉	1.95g	5	でん粉	1.95g	5	でん粉	1.95g	5	でん粉	1.95g	5	でん粉	1.95g	5	でん粉	1.95g	5	でん粉	1.95g	5	
			水	143g	5	水	143g	5	水	143g	5	水	143g	5	水	143g	5	水	143g	5	水	143g	5	水	143g	5	水	143g	5	水	143g	5	
			</																														

日・曜	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)
献立名	パン 牛乳 バイミー フォー 牛乳混入粉末コービー	ごはん 牛乳 セルフおむすび 鶏団子汁 (中) 納豆	ごはん 牛乳 ごぼう天のうま煮 人参と卵の炒め物 じゃがいもと豚肉のみそ煮	パン 牛乳 ヤンニョムチキン ほうれん草のナムル パインアップル	麦ごはん 牛乳 タコライス もずくスープ パイナップル	パン 牛乳 鶏肉のトマトみそだれ ほうれん草のソー コーンチャウダー	減量ごはん 牛乳 カレーうどん 大根のツナ炒め ヨーグルト
材料名および使用量(9)	パン 1食 5 牛乳 1本 2 大根 45.5g 1 にんじん 13g 3 いりごま 1.3g 6 酢 1.95g 5 三温糖 1.56g 5 塩 0.07g 1 豚肉 45.5g 1 たまねぎ 39g 4 濃口しょうゆ 1.95g 5 三温糖 1.3g 5 料理酒 0.39g 3 こしょう 0.13g 6 油 0.65g 6 フォー 13g 5 鶏肉 26g 1 たまねぎ 26g 4 にんじん 10.4g 3 はくさい 32.5g 4 干し椎茸 1.04g 4 えのきたけ 6.5g 4 液体ガラスープ 13g 3 粉末ガラスープ 2.6g 6 淡口しょうゆ 1.95g 5 塩 0.01g 1 こしょう 0.03g 1 水 130g 1 牛乳混入粉末 1袋 5	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 まぐろ水煮 39g 1 土しろうが 1.04g 4 刻みたくあん 13g 4 卵抜きマヨネーズ 6.5g 6 淡口しょうゆ 0.39g 6 こしょう 0.01g 6 油 0.26g 6 昆布の佃煮 10.4g 2 焼きのり 1袋 2 鶏団子 32.5g 1 はくさい 26g 4 えのきたけ 10.4g 4 大根 13g 4 豆腐 26g 1 薄揚げ 10.4g 1 土しろうが 0.91g 4 淡口しょうゆ 3.9g 3 料理酒 1.95g 5 だしパック 6.5g 5 水 130g 1 納豆 1食 1	ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 ごぼう天 2本 1 三温糖 3g 5 上白糖 1g 5 濃口しょうゆ 4g 4 水 40g 5 にんじん 26g 3 まぐろ油漬 19.5g 1 卵 19.5g 1 淡口しょうゆ 1.3g 3 三温糖 0.26g 5 油 0.26g 6 じゃがいも 65g 5 豚肉 16.9g 1 こんにやく 39g 5 にんじん 10.4g 3 さやいんげん 6.5g 3 みそ 6.5g 1 濃口しょうゆ 2.04g 5 三温糖 1.6g 5 水 26g 1	パン 1食 5 牛乳 1本 2 鶏もも肉 26g 1 油 7.8g 6 ケチャップ 6.5g 5 コチュジャン 1.3g 3 濃口しょうゆ 0.13g 6 みりん風調味料 1.95g 5 三温糖 0.65g 5 料理酒 2.6g 6 いりごま 1.5g 6 ほうれんそう 45.5g 3 切干大根 1.95g 4 淡口しょうゆ 1.95g 3 ごま油 1.3g 6 酢 1.3g 3 上白糖 1.04g 5 はくさい 26g 4 にんじん 3.9g 3 ホールコーン 3.9g 4 小松菜 19.5g 4 大根 10.4g 4 豆腐 19.5g 1 かまぼこ 10.4g 1 豚肉 13g 1 淡口しょうゆ 1.3g 3 粉末ガラスープ 1.95g 5 料理酒 1.3g 3 こしょう 0.03g 1 水 130g 1	麦ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 牛ひき肉 26g 1 豚ひき肉 32.5g 1 塩 0.01g 1 こしょう 0.01g 1 玉ねぎ(JA) 29.9g 4 にんにく 1.3g 4 土しろうが 1.3g 4 料理酒 2.6g 6 ケチャップ 6.5g 5 ウスターソース 1.95g 5 上白糖 1.95g 5 濃口しょうゆ 1.95g 5 コンソメ 1.04g 4 カレー粉 0.01g 1 チーズ 15.6g 2 キャベツ 39g 4 かまぼこ 9.1g 1 もずく 19.5g 2 チンゲンサイ 26g 3 えのきたけ 6.5g 4 にんじん 10.4g 3 切干大根 1.04g 4 液体ガラスープ 1.56g 5 粉末ガラスープ 2.6g 6 淡口しょうゆ 1.3g 3 水 130g 1 パイナップル 1袋 4	パン 1食 5 牛乳 1本 2 鶏肉 50g 1 カットトマト 32.5g 1 みそ 3.9g 3 でん粉 0.52g 5 三温糖 1.3g 5 水 7.8g 1 ほうれんそう 45.5g 3 にんじん 6.5g 3 ウインナー 13g 1 コンソメ 0.26g 6 濃口しょうゆ 0.65g 5 油 0.39g 6 ベーコン 13g 4 ホールコーン 58.5g 5 じゃがいも 39g 4 クリームコーン 13g 4 パセリ 0.07g 3 スキムミルク 1.56g 6 米粉 5.2g 2 コンソメ 5.2g 5 こしょう 0.04g 4 水 117g 1 ストリートファイター 「ルーク」の出身国	減量ごはん 1食 5 牛乳 1本 2 カレーうどん 78g 5 玉ねぎ(JA) 45.5g 4 にんじん 10.4g 3 かまぼこ 10.4g 1 薄揚げ 6.5g 1 青ねぎ(JA) 6.5g 3 カレーウ 16.9g 6 ウスターソース 1.3g 3 カレー粉 0.13g 3 濃口しょうゆ 0.65g 5 だしパック 5.2g 5 水 143g 5 大根 52g 4 ホールコーン 10.4g 4 にんじん 2.6g 3 まぐろ油漬 13g 1 上白糖 1.3g 5 淡口しょうゆ 1.56g 6 酢 0.04g 6 油 0.65g 6 ヨーグルト 1食 2
中学	726kcal 37.1g 21.1g	737kcal 36.1g 20.1g	736kcal 30.7g 17.6g	723kcal 34.8g 27.6g	782kcal 32.1g 24.6g	724kcal 36.9g 21.8g	769kcal 27.9g 17.3g
		6月18日は、おにぎりの日です。 			6月23日は、沖縄慰霊の日です。 	今月の地産地消は 	米 米粉 米粉のコレールウ 金ごま 豆腐 ブルーベリーゼリー 厚焼き卵 みかんダイゼリー 抹茶わらびもち 黒豆コロッケ 板こんにやく(奈良県) 青ねぎ(五條市 御所市) 小松菜(高取町・御所市)・しめじ(吉野町) たまねぎ(五條市・高取町)・にんにく(高取町)

6つの基礎食品群: 1:1群(たんぱく質) 2:2群(無機質) 3:3群(緑黄色野菜) 4:4群(その他の野菜・きのこ・果物) 5:5群(炭水化物) 6:6群(脂質)

6月分栄養素等平均摂取量 エネルギー:753kcal,たんぱく質:31.9g,脂質:22.1g,カルシウム:386mg,鉄:4.0g,ビタミンA:272μgRE,ビタミンB1:0.70mg,ビタミンB2:0.64mg,ビタミンC:31mg,食物繊維:7.1g,食塩相当量:3.1g

※成長期の子どもたちが成長するために考えられている献立です。栄養バランス、分量等のご参考になさってください。

「食育」で生きる力を育もう

「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読めます。現在の日本は豊かな国になりましたが、朝食欠食など食習慣の乱れ、アンバランスな栄養摂取、そして誤ったボディイメージによるダイエットや、怪しげな情報から健康を損なってしまうことも心配されています。また「孤食」など食卓での他者とのふれあいが近年、薄れてきていることの心の面への影響を指摘する人もいます。こうした中で、食育は、子どもたちが食に関する正しい知識と自己管理能力を身に付け、生涯にわたって心豊かで健康に暮らしていくため、さらには持続可能な社会をつくり、世界を平和で豊かにしていくためにもますます重要なものになっています。6月は「食育月間」。それぞれの「食」を見直し、その大切さについてもあらためて考えてみましょう。



食品名横の と の マークの説明
の ならぬ 奈良県産の食品です
の こだいちゃん 檀原・御所・高市地区産の食品です

