

令和6年 6月学校給食献立確認表

三重大附属中学校

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	タコライス	豚ひき肉	米, 強化米, 油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰 キャベツ	こしょう, ケチャップ カレー粉, 醤油, 塩 ウスターソース	760 kcal
	チンゲン菜と豆腐の スープ	豆腐, ベーコン	でん粉	チンゲンサイ, もやし	鶏がらスープ, コソメ, 塩 醤油, こしょう	15.5 %
	牛乳	牛乳				30.4 %
4火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			779 kcal
	豚肉と野菜のピリ辛炒め	豚肉	油, 砂糖, でん粉	キャベツ, しめじ, にんじん, にんにく, ねぎ	醤油, 酒, テンメツ [®] ヤン トウバンツ [®] ヤン 中華スープ [®] の素	14.8 %
	ビーフンスープ	鶏肉	ビーフン, 油, でん粉	干しいたけ, チンゲンサイ, 玉ねぎ にんじん	塩, 鶏がらスープ [®] 醤油, こしょう 中華スープ [®] の素	28.3 %
	牛乳	牛乳				
5水	ビビンバ	豚ひき肉, 鰹節	米, 強化米, 麦, 砂糖, ごま, 油, ごま油	にんにく, ねぎ, ほうれん草 にんじん, もやし, ぜんまい	醤油, 塩, みりん トウバンツ [®] ヤン	751 kcal
	豆腐入り中華スープ	ベーコン, 豆腐	ごま油, でん粉	にんじん, もやし, しめじ	塩, こしょう 鶏がらスープ [®] 中華スープ [®] の素, 醤油	14.2 %
	牛乳	牛乳				31.8 %
6木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			751 kcal
	白身魚のレモンマリネ	しいら	でん粉, 小麦粉, 油, 砂糖	きゅうり, 玉ねぎ, 赤ピーマン, 黄ピーマン	塩, こしょう, 白ワイン からし, 醤油 ワイン [®] 酢, レモン果汁 野菜 [®] イオン	16.9 %
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, ホルモン	コンソメ, 塩, こしょう	19.5 %
	牛乳	牛乳				
7金	コッペパン		コッペパン			711 kcal
	ホワイトシチュー	鶏肉, 牛乳	じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ	ホワイトソースの素, コソメ ローリエ, 塩, こしょう	17.2 %
	ドレッシングサラダ		油, ごま油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン, にんじん	酢, 塩, こしょう	30.3 %
	牛乳	牛乳				
10月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			738 kcal
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも, 砂糖, 油	こんにゃく, にんじん, 玉ねぎ	醤油, 酒, みりん	13.0 %
	キャベツの三色和え		ごま	キャベツ, ホルモン, にんじん	塩, 醤油	22.8 %
	牛乳	牛乳				
11火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			724 kcal
	かじきの竜田揚げ	めかじき	でん粉, 油	しょうが	酒, 醤油	16.4 %
	即席漬け			きゅうり, キャベツ, ゆかり	塩	27.3 %
	大根ともやしのみそ汁	わかめ, 煮干し, みそ		大根, もやし, ねぎ		
	牛乳	牛乳				
12水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			826 kcal
	豚肉とキャベツの みそ炒め	豚肉, みそ	油, 砂糖, ごま油, でん粉	にんにく, キャベツ, 玉ねぎ, 干しいたけ にんじん, 青ピーマン	醤油, 酒, ウスターソース	16.0 %
	五目煮豆	大豆, 昆布, 鰹節	砂糖, 油	にんじん, こんにゃく, 筍, ごぼう	みりん, 醤油	24.3 %
	牛乳	牛乳				
13木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			809 kcal
	鯖のお茶風味揚げ	鯖	でん粉, 油		塩, こしょう 粉末緑茶	19.4 %
	きゅうりの即席漬け		ごま, 砂糖	きゅうり	塩, 醤油, 酢	28.0 %
	沢煮椀	豚肉, 厚揚げ, 鰹節, 昆布	でん粉	ごぼう, にんじん, 筍, えのきたけ	酒, 醤油, 塩	
	牛乳	牛乳				
14金	小型コッペパン		コッペパン			737 kcal
	ミートスパゲティ	合挽肉	スパゲティ, 油, 砂糖	にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム, トマト缶詰	塩, ケチャップ [®] , ウスターソース マツダ [®] , こしょう	15.0 %
	コールスロー		油, 砂糖	キャベツ, スイートコーン	酢, 塩, こしょう	26.5 %
	牛乳	牛乳				
17月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			739 kcal
	豚肉とごぼうのしぐれ煮	豚肉	油, 砂糖	こんにゃく, ごぼう, にんじん, しょうが	酒, みりん, 醤油	15.8 %
	もやしと油揚げの おかか和え	油揚げ, 鰹削り節	砂糖	もやし, 小松菜, にんじん	醤油, みりん	28.4 %
	牛乳	牛乳				

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
18 火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			795 kcal
	鯖の塩焼き	鯖			塩	17.8 %
	切干し大根の含め煮	油揚げ	油, 砂糖	にんじん, 干しいたけ, 切干し大根	みりん, 醤油	29.0 %
	キャベツと油揚げの みそ汁	油揚げ, 煮干し, みそ		キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, しめじ		
	牛乳	牛乳				
19 水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			775 kcal
	豚肉の生姜炒め	豚肉	油, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, 玉ねぎ	酒, 醤油, みりん	15.3 %
	かみかみサラダ (いか)	さきいか	砂糖, ごま油, ごま	切干し大根, たくあん漬, にんじん キャベツ	醤油, 酢	25.2 %
	牛乳	牛乳				
	やさいゼリー				やさいゼリー	
20 木	カレーライス	豚肉	米, 強化米, じゃがいも, 油	にんじん, 玉ねぎ, セリ, にんにく	カレーウ, マイルド [®] カレ フルーツチャツネ, 赤ワイン コンソメ, こしょう ウスターソース, 醤油	753 kcal
	キャベツとコーンの サラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, ホルモン	酢, 塩, こしょう	12.1 %
	牛乳	牛乳				27.6 %
21 金	米粉入りパン		米粉入りパン			729 kcal
	チキンビーンズ	鶏肉, 大豆	油, じゃがいも, 砂糖	セリ, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰	赤ワイン, ローリエ, 塩 ケチャップ, ウスターソース 醤油, コンソメ, こしょう	18.1 %
	野菜の梅ドレッシング サラダ		油, 砂糖	キャベツ, にんじん, 梅びしお	塩, 酢, こしょう	28.0 %
	牛乳	牛乳				
27 木	麻婆丼	豚ひき肉, 豆腐, みそ	米, 強化米, 砂糖, 油, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, ねぎ, にら	醤油, トウバン [®] ジャン オスターソース	745 kcal
	中華コーンサラダ		砂糖, ごま油	キャベツ, ホルモン, にんじん, こんにやく	醤油, からし, 酢	16.1 %
	牛乳	牛乳				26.9 %
28 金	米粉入りパン		米粉入りパン			770 kcal
	いちごジャム		いちごジャム			19.6 %
	鮭のマヨコーン焼き	鮭	ノンエッグ [®] マヨネーズ [®]	ホルモン	白ワイン, 醤油	29.8 %
	ミネストローネ	ベーコン	マカロニ, 油, 砂糖	玉ねぎ, にんじん, かぼちゃ, セリ トマト缶詰, にんにく	塩, 鶏がらスープ [®] , コンソメ こしょう	
	牛乳	牛乳				

食育月間

毎年6月は『食育月間』です。食育は生きる上での基本で、知育（知能を高めること）・徳育（道徳心を身につけること）・体育（健やかな体を育てること）の基礎となるものです。様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。



6月4～10日は『歯と口の健康習慣』です。よく噛んで食べることは健康な体づくりのためにたくさんのおいしさがあります。今月は大豆や切干し大根など噛みごたえのある食材が多く登場します。よく噛んで食べましょう。

今月の献立紹介

三重県産

米・牛乳

3日（月）、5日（水） 豆腐・・・県内産の大豆からつくられた豆腐を使用予定

13日（木） 緑茶・・・津市産の緑茶を使用予定

旬

じゃがいも・赤ピーマン・黄ピーマン・きゅうり・ピーマン・鯖

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

●使用食品成分表

やさいゼリー
にんじん汁（6倍濃縮）、温州みかん果汁（6倍濃縮）、砂糖、果糖、増粘多糖類、ビタミンC、酸味料、香料、β-カロテン製剤
ピロリン酸鉄、水

いちごジャム
糖類（水あめ、砂糖）、果実（いちご、りんご）、ゲル化剤（ペクチン）、酸味料、仕込水