



献立表



小中学校、中学校、高校用

予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

月	火	水	木	金
<p>6月は食育月間</p> <p>平成17年に「食育基本法」が制定・施行され「食育推進基本計画」により毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。この期間は、全国で様々な「食育」に関する取り組みが行われています。毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう！</p> <p>今日の元気くんの日は 6月30日(金)麺の日になります。 メニューは油そばです。 本別町産の味噌を使っています。</p> 			1	2
			<p>ご飯 牛乳 トンカツ 海藻サラダ 味噌汁（わかめ、長ねぎ）</p>	<p>あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツのゼリー和え</p>
			<p>体温や働き からだを作る 調子を整える</p>	<p>中華めん、油、砂糖、でん粉</p>
			<p>牛乳、豚肉、卵、わかめ、昆布 ひじき、茗わかめ、油揚げ、味噌</p>	<p>牛乳、豚肉、えび、いか、うずらの卵</p>
			<p>キャベツ、きゅうり、長ねぎ、人参</p>	<p>玉ねぎ、人参、白菜、椎茸、竹の子、パイン、みかん</p>
5	6	7	8	9
<p>チキンピラフ 牛乳 エビフライ コールスローサラダ オニオングラタンスープ</p>	<p>ミルクパン 牛乳 タンドリーチキン 玉ねぎとえびのサラダ クリームシチュー</p>	<p>ご飯 牛乳 ホキの袖味噌焼き 切干大根の炒め煮 すまし汁（花麩）</p>	<p>ご飯 牛乳 ブルコギ もやし中華サラダ キャベツとベーコンのスープ</p>	<p>スパゲティカルボナーラ 牛乳 ハッシュポテト</p>
<p>ご飯、油、砂糖、小麦粉、でん粉、パン粉、バター、マヨネーズ</p>	<p>パン、油、じゃがいも</p>	<p>ご飯、油、砂糖、ごま、花麩</p>	<p>ご飯、油、砂糖</p>	<p>スパゲティ、油、じゃがいも</p>
<p>牛乳、鶏肉、えび、ハム、チーズ</p>	<p>牛乳、鶏肉、えび、ヨーグルト</p>	<p>牛乳、ホキ、豚肉、さつま揚げ、味噌</p>	<p>牛乳、豚肉、ハム、ベーコン</p>	<p>牛乳、ベーコン</p>
<p>キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、いんげん、コーン、ぶなしめじ</p>	<p>きゅうり、ブロッコリー、玉ねぎ、人参</p>	<p>人参、みつば、切干大根</p>	<p>キャベツ、きゅうり、にら、玉ねぎ、人参、もやし</p>	<p>玉ねぎ、ほうれん草</p>
12	13	14	15	16
<p>ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ ピリ辛たたききゅうり 味噌汁（大根、油揚げ）</p>	<p>かぼちゃパン 牛乳 ビーフシチューコロッケ 野菜サラダ ジュリエンスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 いわしの梅煮 ほうれん草と白菜のお浸し 味噌汁（えのき）</p>	<p>ハヤシライス 牛乳 パインヨーグルト</p>	<p>ジャージャー麺 牛乳 みかんゼリー</p>
<p>ご飯、油、砂糖、ごま、でん粉、パン粉</p>	<p>パン、砂糖、バター、じゃがいも、小麦粉、パン粉、でん粉</p>	<p>ご飯、砂糖、でん粉</p>	<p>ご飯、油、砂糖、じゃがいも</p>	<p>ラーメン、油、砂糖、でん粉</p>
<p>牛乳、豆腐、鶏肉、油揚げ、味噌</p>	<p>牛乳、ハム、牛肉</p>	<p>牛乳、いわし、味噌、かつお節</p>	<p>牛乳、豚肉、ヨーグルト</p>	<p>牛乳、豚肉</p>
<p>きゅうり、長ねぎ、大根、人参、玉ねぎ</p>	<p>キャベツ、ピーマン、きゅうり、玉ねぎ、セロリー、人参</p>	<p>大根、白菜、人参、梅肉、ほうれん草、えのき</p>	<p>人参、玉ねぎ、トマト、パイン</p>	<p>きゅうり、長ねぎ、もやし、竹の子、椎茸、みかん</p>
19	20	21	22	23
<p>ご飯 牛乳 おろしチキン竜田 もやしとハムのからし和え 根菜のごま風味汁</p>	<p>クロワッサン 牛乳 肉団子 スパゲティソテー えびと豆腐のスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 たらのみりん焼き 野菜の味噌炒め すまし汁（わかめ、豆腐）</p>	<p>麻婆丼 牛乳 もやしのサラダ</p>	<p>冷やしうどん 牛乳 餅いなり ゆで豚の和風サラダ</p>
<p>ご飯、油、砂糖、ごま、でん粉、里芋</p>	<p>パン、スパゲティ、油、砂糖、パン粉、でん粉</p>	<p>ご飯、油、砂糖</p>	<p>ご飯、油</p>	<p>うどん、砂糖、でん粉、餅粉</p>
<p>牛乳、鶏肉、ハム、味噌</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏肉、ベーコン、えび、豆腐</p>	<p>牛乳、たら、豚肉、豆腐、わかめ、味噌</p>	<p>牛乳、豚肉、豆腐</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏肉、なると、油揚げ</p>
<p>ごぼう、人参、長ねぎ、大根、もやし、こんにゃく</p>	<p>玉ねぎ、ピーマン、人参、チンゲン菜</p>	<p>玉ねぎ、ピーマン、なす、長ねぎ、人参</p>	<p>玉ねぎ、ほうれん草、人参、ピーマン、椎茸、もやし</p>	<p>キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン、長ねぎ、椎茸、ほうれん草</p>
26	27	28	29	30
<p>ご飯 牛乳 回鍋肉 大根サラダ 中華風野菜スープ</p>	<p>小豆パン 牛乳 クリスピーチキン マカロニサラダ レタスとトマトのスープ</p>	<p>ご飯 牛乳 ブリの塩焼き ブロッコリーのおかか和え 肉じゃが</p>	<p>元気くんキーマカレー 牛乳 三色ゼリー</p>	<p>元気くんの日 油そば 牛乳 肉焼売 ミートボールスープ</p>
<p>ご飯、油、砂糖、春雨</p>	<p>パン、マカロニ、油、砂糖、小麦粉、でん粉、マヨネーズ</p>	<p>ご飯、油、砂糖、じゃがいも、ごま</p>	<p>ご飯、油、砂糖</p>	<p>中華めん、油、小麦粉、でん粉、パン粉</p>
<p>牛乳、豚肉、鶏肉、味噌</p>	<p>牛乳、鶏肉、ハム</p>	<p>牛乳、ぶり、豚肉、えび、かつお節</p>	<p>牛乳、牛肉、豚肉、大豆水煮</p>	<p>牛乳、豚肉、鶏肉、味噌</p>
<p>キャベツ、ピーマン、長ねぎ、きゅうり、チンゲン菜、大根、人参、椎茸</p>	<p>きゅうり、レタス、人参、トマト</p>	<p>人参、玉ねぎ、いんげん、ブロッコリー、しらたき</p>	<p>玉ねぎ、ピーマン、人参、みかん、トマト</p>	<p>人参、玉ねぎ、チンゲン菜、もやし、長ねぎ、コーン、椎茸、生姜、にんにく</p>