



献立表



ごはんなどから、
りょうりのしゆいびが
わかるように
このじゆんばんに
ならべています！
すこしずつおぼえて
みましょう！

日	主食	のりもの	汁物 主菜 副菜 デザート	あかのなにかま 血や肉や骨になるもの		きのなにかま 熱や力になるもの		みどりのなにかま からだの調子を整えるもの		エネルギー たんぱく質	※ は、田無第二中学校の給食がない日です。 ※ 都合により、献立や食材を変更することがあります。
				たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	(←緑黄色野菜) ビタミン (淡色野菜→)			
1木	みそカツバーガー		ABCスープ	ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう	パン、こむぎこ、パンこ、さとう、マカロニ	あぶら、ごま	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、たまねぎ、みかん	639 Kcal 23.9 g	1日(木) 体力テスト献立
2金	ごはん (岩手県産・ひとめぼれ)		れいとうみかん	ぎんさわら、ぶたにく、だいず、とりにく、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、さとう	あぶら	にんじん、さやいんげん、みずな	グリーンピース、ごぼう、れんこん、だいこん、えのきたけ、ながねぎ	616 Kcal 31.5 g	5日(月) 虫歯予防DAY献立
5月	ごたいまいごはん		きのこじる いかのかりんとうあげ カニカマサラダ	いか、とうふ、あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、もちもこ、むぎ、きび、あまいくるまい、 でんふん、さとう	あぶら	にんじん	ごぼう、きゅうり、だいこん、しめじ、えのきたけ、 ながねぎ	604 Kcal 28.6 g	11日(月) 虫歯予防DAY献立
6火	トマトとズッキーニの スパゲティ		マセドアンサラダ メロン	ツナ	ぎゅうにゅう	スパゲッティ、さとう、 こむぎこ、じゃがいも	あぶら	にんじん、トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、 ズッキーニ、きゅうり、とうもろこし、メロン	587 Kcal 22.8 g	16日(火) 芒種献立
7水	そらめめごはん (宮城県産・つや姫)		あぶのみそと とりにくのてりやき ひじきのために	とりにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ	ぎゅうにゅう、ひじき	こめ、さとう、こんにやく	あぶら	にんじん、さやいんげん	そらめめ、れんこん、かぶ、キャベツ、ながねぎ	664 Kcal 32.8 g	22日(水) 夏至献立
8木	ホイコーロどん		たまごスープ	ぶたにく、みそ、たまご、 とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、でんふん	あぶら	ピーマン、にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、にんにく、キャベツ、ながねぎ、さくらんぼ	580 Kcal 25.0 g	9日(木)、14日(木) 入梅献立
9金	うめじゃごはん		さくらんぼ けんちんじる いわしのたつあげ ごまあえ	いわし、あぶらあげ、とうふ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、でんふん、 さとう、こんにやく	あぶら、ごま	ごまつな、にんじん	うめ、にんにく、しょうが、キャベツ、だいこん、 ごぼう、ながねぎ	634 Kcal 27.1 g	20日(金) 食育の白献立
12月	むぎごはん		モロヘイヤのたまごスープ わふうハンバーグ うめドレッシングサラダ	ぶたにく、とりにく、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、パンこ、さとう、 こんにやく	ごま、あぶら	しそ、にんじん、モロヘイヤ	たまねぎ、だいこん、ながねぎ、キャベツ、きゅうり、 うめ、しょうが	571 Kcal 24.7 g	21日(水) 夏至献立
13火	ピラフ		やさいスープ さけのレモンしょうゆムニエル きのこサラダ	ハム、さけ、ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、こむぎこ、 さとう、じゃがいも	あぶら、バター	にんじん、ピーマン、 ほうれんそう、ごまつな	たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、レモン、 しめじ、えのきたけ、にんにく、キャベツ、セロリー	577 Kcal 28.3 g	28日(水) 体力向上献立(1学期・鉄分)
14水	チリビーンズドッグ		キャベツとベーコンのスープ	だいたい、ぶたにく、ベーコン	ぎゅうにゅう、かんでん	パン、こむぎこ、 じゃがいも、さとう	あぶら	にんじん	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、ぶどう	570 Kcal 22.7 g	30日(金) 夏越しの稲献立
15木	ごまめし	みかん ジュース	あじさいゼリー みそワタンスープ きすのなんぼんづけ	ぶたにく、みそ	きす	こめ、むぎ、でんふん、 さとう、ワタンのかわ	ごま、あぶら	ごまつな、にんじん、にら	みかん、たまねぎ、きバプリカ、にんにく、しょうが、 もやし、とうもろこし、ながねぎ	573 Kcal 21.1 g	28日(水) 梅雨明けの白献立
16金	こうやどうふごはん		とんじる じゃこあえ・とうもろこし	とりにく、こおりとうふ、 ぶたにく、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、さとう、 こんにやく	あぶら	にんじん、ごまつな	ながねぎ、キャベツ、とうもろこし、だいこん、ごぼう	596 Kcal 26.0 g	28日(水) 梅雨明けの白献立
19月	ブルゴギどん		トックスープ えだまめ	ぶたにく、みそ、とりにく、 たまご	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、でんふん、 トック	あぶら、ごま	にら、にんじん、 チンゲンサイ	しょうが、にんにく、もやし、たまねぎ、しめじ、 ながねぎ、だいこん、きくらげ、えだまめ	649 Kcal 29.6 g	28日(水) 梅雨明けの白献立
20火	あしたばパン	とうきょう ぎゅうにゅう	ジュリエンスープ メルルーのアーモンドやき グリーンマッシュポテト	メルルーサ、ベーコン	ぎゅうにゅう、チーズ	あしたばパン、じゃがいも	アーモンド、あぶら	ほうれんそう、にんじん	しょうが、たまねぎ、キャベツ、セロリー	543 Kcal 28.4 g	30日(金) 夏越しの稲献立
21水	たごめし	ジョア	とろがんじろ なまあげのそぼろに	たご、なまあげ、ぶたにく、 とりにく、とうふ	にゅうさんきんいんりょう	こめ、むぎ、じゃがいも、 こんにやく、さとう、 でんふん	あぶら	にんじん、さやいんげん	しょうが、えだまめ、たまねぎ、とろがん、ながねぎ	525 Kcal 28.2 g	28日(水) 梅雨明けの白献立
22木	シンジュージー		もずくのみそじる ゴーヤーチャンブルー れいとうパイ	ぶたにく、ちくわ、なまあげ、 たまご、かつお、あぶらあげ、 みそ	ぎゅうにゅう、こんぶ、 もずく	こめ、むぎ、さとう	あぶら	にんじん、ごまつな	しょうが、ごぼう、ながねぎ、にがりり、もやし、 えのきたけ、パインアップル	632 Kcal 27.1 g	28日(水) 梅雨明けの白献立
23金	カバオライス		アジアンスープ ヤムウンセン	とりにく、えび、ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、さとう、 でんふん、はるさめ	あぶら	ピーマン、あかバプリカ、 にんじん、チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ、きゅうり、きくらげ、 レモン、だいこん、ながねぎ	576 Kcal 25.5 g	28日(水) 梅雨明けの白献立
26月	バラバラたまごのオムライス	ミルク コービー	レンズまめのスープ ポテトグラタン	とりにく、たまご、ベーコン、 ぶたにく、レンズまめ	にゅういんりょう、 ぎゅうにゅう、チーズ	こめ、むぎ、じゃがいも、 こむぎこ	あぶら、バター	トマト、にんじん、 さやいんげん、ごまつな	たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、 とうもろこし	682 Kcal 24.8 g	28日(水) 梅雨明けの白献立
27火	ごはん (魚沼産・こしひかり) のりのつくだに		ぐだくさんみそじる さばのさんしょくあえ	さば、かまぼこ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	ぎゅうにゅう、のり	こめ、さとう、でんふん	あぶら、ごま	ほうれんそう、ごまつな	しょうが、なす、だいこん、えのきたけ、ながねぎ	669 Kcal 30.8 g	28日(水) 梅雨明けの白献立
28水	パワーアップカレー		ひじきとごまつなのでつぶんサラダ すいか	ぶたにく、だいず、ツナ	ぎゅうにゅう、ひじき、 くわわかめ	こめ、はつがけんまい、 じゃがいも、こむぎこ、 さとう	あぶら、ごま	にんじん、ごまつな	しょうが、にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 キャベツ、すいか	711 Kcal 27.8 g	28日(水) 梅雨明けの白献立
29木	ぶたキムチどん		とうふとわかめのスープ	ぶたにく、とりにく、とうふ	ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ、わかめ	こめ、むぎ、さとう	あぶら、ごま	にんじん、にら	にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい、キムチ、 かぶ、きゅうり、キャベツ、たけのこ、ながねぎ	560 Kcal 24.4 g	28日(水) 梅雨明けの白献立
30金	きつねうどん		ちくわのいそべあげ みなづき	とりにく、あぶらあげ、 ちくわ、あずき	ぎゅうにゅう、のり	うどん、こむぎこ、 じょうしんこ、さとう	あぶら	にんじん、ごまつな	だいこん、ながねぎ	641 Kcal 29.2 g	28日(水) 梅雨明けの白献立

みなさんは、体がぐんぐん成長する大切な時期です。食生活をよりよくするために、普段の自分を振り返ってみましょう。

食生活チェックポイント

- 毎日朝食を食べる。
- 地元でとれる農産物やいろいろな料理を知っている。
- 乳製品や小魚、野菜、海藻、豆等カルシウムがたっぷり含まれる食品を食べている。

食生活をふり返してみよう

~6がつのきゅうしょくもくひょう~
よくかんで たべよう

だ液(つば)の働き



ひと口30回を意識して
よくかんで食べよう