

# 6月 守口市立中学校給食 献立表

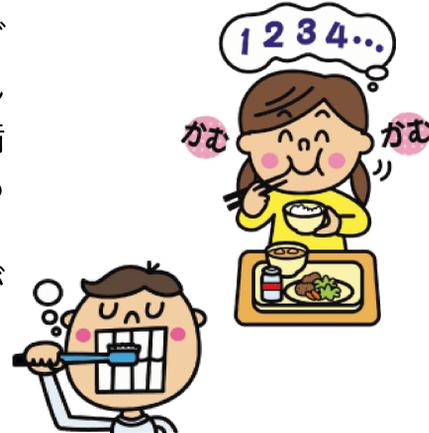
第一・庭窪・八雲・梶・大久保・錦・樟風中学校

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。丈夫な歯やあごの発育のためには、よく噛むことが大切です。また、よく噛んで食事を味わうことで満足感が得られ、食べすぎを防ぎ、肥満や生活習慣病を予防する効果も期待できます。噛みごたえのある食べ物を取り入れたり、食材の味を意識しながら食べるよう心がけてみてください。そして、食べた後はしっかり歯をみがき、虫歯や歯周病を予防しましょう。

令和4年5月発行 守口市教育委員会・守口市学校給食協会



**1 水**



- 中華風おこわ ・牛乳
- さわらのごまみそ焼き
- えびと豆腐の炒め煮
- きゅうりの即席漬け
- 中華スープ

713kcal

**2 木**



- ごはん ・牛乳
- タンドリーチキン
- マカロニソテー
- フレンチサラダ
- コンソメスープ

825kcal

**3 金**



- ごはん ・牛乳
- とりすき
- ちくわの磯辺揚げ
- かぼちゃの煮物
- チンゲン菜の梅肉和え
- みそ汁

852kcal

**6 月**



- ごはん ・牛乳
- 牛肉のコチュジャン炒め
- 春雨サラダ
- えびとチンゲン菜の和え物
- 中華スープ

809kcal

**7 火**



- ごはん ・牛乳
- 関東煮
- きびなごの天ぷら
- もやしのとえ物
- みそ汁

841kcal

**8 水**



- ロールパン ・牛乳
- ポークシチュー
- かぼちゃコロケ
- ポイルアスパラ
- フレンチサラダ
- 黄桃缶

798kcal

**9 木**



- ごはん ・牛乳
- ぶりの照焼き
- 五目煮
- 切干大根のサラダ
- みそ汁

900kcal

**10 金**



- ごはん ・牛乳
- 豚肉と野菜の炒め物
- ニラ卵炒め
- いかのカレーサラダ
- 野菜スープ

894kcal

**13 月**



- ごはん ・牛乳
- カレーライス
- トンカツ・ソース
- いかとキャベツの和え物
- マンゴー缶

993kcal

**14 火**



- ごはん ・牛乳
- チンジャオロウスー
- チヂミ・タレ
- もやしのごま和え
- 中華スープ

824kcal

**15 水**



- ごはん ・牛乳
- ポークビーンズ
- 鶏肉のチーズ焼き
- キャベツのサラダ
- 野菜スープ

835kcal

**16 木**



- ごはん ・牛乳
- 肉豆腐
- ズッキーニ入りかき揚げ
- チンゲン菜の和え物
- すまし汁

859kcal

**17 金**



- ロールパン ・牛乳
- エビカツ
- 青のりポテト
- 白菜のクリーム煮
- いかときゅうりのピクルス
- コンソメスープ

624kcal

**20 月**



- ごはん ・牛乳
- 鶏肉の中華風天ぷら
- えびと野菜の炒め煮
- ふかしさつま芋
- 中華スープ

857kcal

**21 火**



- たきこみごはん ・牛乳
- さばの塩焼き
- 高野豆腐の卵とじ
- じゃこピーマン
- みそ汁

847kcal

**22 水**



- ごはん ・牛乳
- ホイコウロウ
- ミンチカツ
- きゅうりとツナの和え物
- 中華スープ

966kcal

**23 木**



- ごはん ・牛乳
- 豚しゃぶ
- にんじんしりしり
- チンゲン菜のおかか和え
- すまし汁

852kcal

**24 金**



- ツナピラフ ・牛乳
- クリームシチュー
- 白身魚のバジルチーズ焼き
- フレンチサラダ
- パイン缶

849kcal

**27 月**



- ごはん ・牛乳
- チキンステーキ・玉ねぎソース
- えび入りペペロンチーノ
- アスパラのごま和え
- コンソメスープ

816kcal

**28 火**



- ごはん ・牛乳
- サーモンフライ
- 揚げじゃがとウインナーのマスタード炒め
- いか入りドレッシング和え
- コンソメスープ

923kcal

**29 水**



- ごはん ・牛乳
- ピリ辛肉じゃが
- ひじきの炒め煮
- キャベツのおひたし
- すまし汁

941kcal

**30 木**



- ごはん ・牛乳
- あじの竜田揚げ
- 筑前煮
- なます
- きな粉だんご
- すまし汁

856kcal

