



6月 学校給食献立表



中学校

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当りの栄養価	
								エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	ごはん	牛乳	えだ豆のそぼろごはん 厚揚げのみそ汁 豆乳プリン	牛乳、ふたひき肉、ひじき、みそ、あつあげ、	米、油、さとう、でんぷん、白ごま、豆乳プリン、	しょうが、にんじん、たまねぎ、枝豆、たまねぎ、だいこん、小松菜、ねぎ、	786	30.4
2	金	ごはん	牛乳	ぶくらぎの香り揚げ ごぼうのごまドレッシング 豆入りミネストローネ	牛乳、ぶくらぎ、だいす、ふた肉、	米、でんぷん、油、さとう、ごまドレッシング、ごま、じゃがいも、デミグラスソース、	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし、たまねぎ、トマト、パセリ、	870	31.8
5	月	ごはん	牛乳	揚げ豚の玉ねぎソース くわわかめのみそ汁 キャベツのみそ汁	牛乳、ふた肉、くわわかめ、さつまあげ、うすあげ、みそ、	米、でんぷん、油、さとう、白ごま、ごま油、	たまねぎ、にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん、だいこん、キャベツ、ねぎ、	790	28.9
6	火	ごはん	牛乳	さばのやくみ焼き ごますあえ 豚すき	牛乳、さば、ふた肉、やきとうふ、	米、すりごま、さとう、ごま油、くるまふ、	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、白菜、ねぎ、	761	35.4
7	水	ごはん	牛乳	キムたく丼 きゅうりの中華漬け 水ぎょうざスープ	牛乳、ふた肉、ギョウザ、	米、油、さとう、ごま油、	キムチ、たまねぎ、キャベツ、たくあんづけ、きゅうり、しょうが、にんじん、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、	746	27.9
8	木	ごはん	牛乳	アジフライ じゃがいものソテー とうふのスープ	牛乳、あじフライ、ベーコン、とり肉、もめんとうふ、	米、油、じゃがいも、でんぷん、	たまねぎ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、えのき、チンゲンサイ、	769	31.8
9	金	ごはん	牛乳	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き 小松菜のサラダ カレーポトフ	牛乳、とり肉、みそ、ウインナー、	米、マヨネーズ、オリーブ油、さとう、じゃがいも、カレールー、	ねぎ、小松菜、きゅうり、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、	827	30.0
12	月	ごはん	牛乳	焼き肉いため ミニトマト ごま汁 ヨーグルト	牛乳、ふた肉、みそ、とり肉、もめんとうふ、ヨーグルト、	米、油、さとう、でんぷん、すりごま、ねりごま、	にんにく、しょうが、にんじん、エリンギ、キャベツ、たまねぎ、りんご、ピーマン、ミニトマト、ごぼう、ねぎ、	796	35.7
13	火	ごはん	牛乳	ポークレモンジンジャー 野菜ソテー クラムチャウダー	牛乳、ふた肉、あさり、ベーコン、白いんげん豆、生クリーム、	米、さとう、でんぷん、油、じゃがいも、米粉、	レモン、しょうが、小松菜、キャベツ、とうもろこし、しめじ、たまねぎ、にんじん、パセリ、	811	33.7
14	水	ごはん	牛乳	さけの香味ソース 大豆のいそに めった汁	牛乳、さけ、ひじき、だいす、うすあげ、とり肉、みそ、	米、でんぷん、油、ごま油、さとう、でんぷん、白ごま、じゃがいも、	ねぎ、にんにく、しょうが、きりぼし大根、にんじん、たまねぎ、えのき、	784	36.1
15	木	五目ごはん	牛乳	ゆかりあえ じゃが芋のそぼろ煮 冷凍ミカン	牛乳、とり肉、うすあげ、ふたひき肉、	米、さとう、じゃがいも、でんぷん、	たけのこ、干しいたけ、にんじん、きゅうり、キャベツ、白菜、しそ、しょうが、たまねぎ、さやいんげん、みかん、	744	29.1
16	金	ごはん	牛乳	ハタハタのから揚げ もやしのナムル うすらたまごの中華煮	牛乳、ハタハタからあげ、あつあげ、ふた肉、うすら卵、	米、油、さとう、ごま油、でんぷん、	もやし、にんじん、小松菜、しょうが、にんにく、たまねぎ、しめじ、白菜、ねぎ、	798	33.0
19	月	ミルクロール	牛乳	ホキのチリソースがけ ウインナーソテー マカロニスープ スライスチーズ	牛乳、スライスチーズ、ホキ、ウインナー、とり肉、	ミルクロールパン、でんぷん、油、ごま油、さとう、マカロニ、	ねぎ、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、えのき、小松菜、	821	38.9
20	火	振替休日							
21	水	ごはん	牛乳	出し巻き玉子 太きゅうりのカラフルサラダ 肉うどん	牛乳、だし巻き卵、牛肉、かまぼこ、	米、ドレッシング、うどん、さとう、	太きゅうり、枝豆、にんじん、とうもろこし、キャベツ、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、	781	28.0
22	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレーライス フルーツ杏仁	牛乳、ふた肉、チーズ、	米、麦、油、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、杏仁とうふ、さとう、	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、パイン、みかん、もも、バナナ、	876	24.4
23	金	わかめごはん	牛乳	キャベツメンチカツ 切り干し大根のサラダ 冬瓜とはるさめのスープ	牛乳、わかめ、キャベツメンチカツ、とり肉、	米、油、さとう、ごま油、白ごま、はるさめ、	きりぼし大根、にんじん、きゅうり、もやし、とうがん、チンゲンサイ、しょうが、ねぎ、	747	24.1
26	月	ごはん	牛乳	鶏肉のマスタード焼き 小松菜のいそあえ 野菜のそぼろ煮	牛乳、とり肉、のり、ふたひき肉、あつあげ、	米、さとう、すりごま、油、でんぷん、	にんにく、にんじん、小松菜、キャベツ、だいこん、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、しょうが、さやいんげん、	783	34.7
27	火	ごはん	牛乳	うすらたまごとりだんごの甘酢あん レタスのスープ	牛乳、肉団子、うすら卵、ふた肉、	米、油、さとう、でんぷん、	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、えのき、レタス、	768	28.9
28	水	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシライス キャベツのレモンサラダ	牛乳、ふた肉、	米、麦、油、じゃがいも、バター、こむぎこ、デミグラスソース、オリーブ油、さとう、	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモン、	772	23.9
29	木	ごはん	牛乳	えびと大豆のチリソース ワンタンスープ	牛乳、えびフリッター、大豆、ふた肉、	米、油、でんぷん、さとう、でんぷん、ワンタン、	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、たけのこ、キャベツ、もやし、ねぎ、	791	27.2
30	金	ごはん	牛乳	とびうおフライ 牛肉とごぼうのいりに みそ汁 チーズ	牛乳、とびうおフライ、牛肉、うすあげ、みそ、チーズ、	米、油、さとう、ごま油、白ごま、じゃがいも、	ごぼう、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、小松菜、ねぎ、	778	30.9

※ 食品群別献立表は、食品の主な動きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

