



6月 学校給食献立表



野々子市中学校給食センター

日	曜	献立名				主に体の組織を作る				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質				
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	たんぱく質	脂質		
3	月	白飯	牛乳	焼きメンチ ジャーマンポテト 野菜スープ				豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵	ベーコン 鶏肉 ウインナー	牛乳 ひじき	パセリ さやいんげん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ	だいこん 白飯 パン粉 じゃがいも	オリブ油 サラダ油	764 35 19	Kcal g g	
4	火	五目ごはん	牛乳	豚肉と大豆の揚げからめ くるま麩の卵とじ かみかみチップス				うすあげ 豚肉 大豆 鶏肉	焼きかまぼこ 鶏卵 卵の花揚げ	ひじき 牛乳	さやいんげん にんじん 糸みつば	ごぼう えだまめ しょうが たまねぎ	干しいたけ さくら麦飯 三温糖 片栗粉 車麩 じゃがいも	三温糖 サラダ油 大豆油	893 45 27	Kcal g g	
5	水	麦飯	牛乳	マーボー丼 シューマイ ワンタンスープ				豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 絹ごし豆腐	八丁みそ シューマイ ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく たけのこ 干しいたけ しょうが もやし	ねぎ にんにく えのきだけ キャベツ ワンタン	むぎ飯 三温糖 片栗粉 ワンタン	サラダ油 ごま油	786 31 22	Kcal g g
6	木	白飯	牛乳	いわしのアングレース 切干大根のサラダ あげとじゃがいものみそ汁				鱈 ロースハム あつあげ みそ		牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが 切り干し大根 ねぎ コーン たまねぎ	えのきだけ じゃがいも 白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	じゃがいも 大豆油 ごま油	763 28 21	Kcal g g	
7	金	白飯	牛乳	チキンピカタ マカロニサラダ キャベツとさつまあげのみそ汁				鶏肉 鶏卵 まぐろフレーク さつまあげ	大豆ペースト みそ	牛乳 わかめ	にんじん	りんご えのきだけ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	えのきだけ キャベツ 白飯 マカロニ 三温糖 米粉 小麦粉	マヨネーズ	772 36 20	Kcal g g	
10	月	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト				鶏肉		牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ バナナ 福神漬	ハイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉	いちごゼリー サラダ油 バター カレールウ	874 24 21	Kcal g g
11	火	白飯(減)	牛乳	ちくわのかわり揚げ 江戸っ子煮 三色団子のみそ汁				焼きちくわ 大豆 牛肉 高野豆腐	豚肉 絹ごし豆腐 みそ	牛乳 青のり粉 昆布	ほうれん草 にんじん こまつな	たまねぎ 干しいたけ ごんにゃく コーン	白飯 小麦粉 三温糖 白玉粉	ごま 大豆油	852 33 25	Kcal g g	
12	水	食パン	牛乳	豆腐のミートグラタン アーモンドとじゃこのサラダ 米粉のクラムチャウダー いちごジャム				豆腐 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	ロースハム ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ しらす干し	トマト水煮 にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン ジャム 三温糖 じゃがいも 米粉	アーモンド サラダ油 バター	801 39 32	Kcal g g	
13	木	白飯	牛乳	さばの味噌煮 昆布和え かき玉汁				さば みそ かつおぶし 鶏卵	豆腐 ふかし	牛乳 しお昆布	にんじん こまつな	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	しめじ 白飯 三温糖 片栗粉	ごま	787 31 27	Kcal g g	
14	金	白飯	牛乳	チキンカツ ウインナーサラダ ごぼう抜き豚汁				鶏肉 鶏卵 ウインナー 豚肉	あつあげ みそ	牛乳	黄ピーマン にんじん	パジル キャベツ きゅうり たまねぎ	ねぎ ごんにゃく 白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	じゃがいも 大豆油 オリブ油	843 36 28	Kcal g g	
17	月																
18	火	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン 韓国のりと小松菜のナムル 肉団子スープ				鶏肉 豚肉 大豆たんぱく		牛乳 のり	こまつな にんじん チンゲンサイ	もやし ねぎ しょうが たまねぎ	えのきだけ 白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油	760 36 22	Kcal g g	
19	水	白飯	牛乳	魚の味噌マヨネーズ焼き コーンサラダ ごま汁				ホキ みそ ロースハム 鶏肉	大豆ペースト	牛乳 チーズ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ だいこん 干しいたけ きゅうり もやし キャベツ ねぎ	だいこん 白飯 片栗粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油 ごま	770 36 24	Kcal g g	
20	木	麦飯	牛乳	油麩丼 けんちんみそ汁 フルーツ杏仁風プリン				鶏肉 鶏卵 豚肉 木綿豆腐	みそ	牛乳	にんじん 糸みつば	たまねぎ 干しいたけ だいこん ごぼう	えのきだけ ねぎ むぎ飯 油麩 三温糖 片栗粉	フルーツ杏仁 ごま油	807 34 22	Kcal g g	
21	金	白飯	牛乳	鶏松風 野菜のおかか和え めった汁				鶏肉 みそ かつおぶし 豚肉	あつあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	たまねぎ キャベツ ごぼう ごんにゃく	ねぎ 白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま	770 39 20	Kcal g g	
24	月	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ ごぼうマヨサラダ 麩と揚げのみそ汁				鶏肉 ロースハム うすあげ みそ	大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが りんご たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん	きゅうり えのきだけ たまねぎ 白飯 片栗粉 米粉 三温糖	やきふ マヨネーズ	779 36 21	Kcal g g	
25	火	白飯(減)	牛乳	ししゃものごま揚げ 即席あえ 肉うどん				豚肉 焼きかまぼこ		牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たくあん漬 キャベツ きゅうり たまねぎ	ねぎ 白飯 小麦粉 米粉 うどん	三温糖 ごま 大豆油	792 31 21	Kcal g g	
26	水	麦飯	牛乳	大豆のキーマカレー トマトと卵のスープ ヨーグルト				豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 大豆	鶏卵	牛乳 ヨーグルト	青ピーマン にんじん トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	えのきだけ キャベツ レンズ豆 片栗粉	サラダ油 カレールウ	844 40 21	Kcal g g	
27	木	白飯(減)	牛乳	春巻き ひじきとツナの炒め煮 冷やしラーメン				春巻き まぐろフレーク ロースハム		牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ごんにゃく えだまめ しょうが もやし ねぎ	コーン しょうが 白飯 三温糖 ラーメン	大豆油 サラダ油 ごま	848 25 28	Kcal g g	
28	金	白飯	牛乳	チンジャオロースー并 豆乳ごま坦々スープ				豚肉 鶏肉 豆腐 豆乳	みそ	牛乳	青ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	ねぎ しめじ 白飯 片栗粉 三温糖 ワンタン	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	872 33 28	Kcal g g	

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。

