

令和6年

6月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3	月	牛乳 白飯 きびなごフライ くきわかめの炒め物 鶏すき煮 <b>歯にいいメニュー</b>	牛乳 きびなごフライ 豚肉 くきわかめ 鶏肉 焼き豆腐	たけのこ にんじん 黄ピーマン えのきたけ 白菜 ねぎ	白飯 油 ごま油 三温糖 ごま 車ふ	773	33.6
4	火	牛乳 ハヤシライス フルーツももゼリー	牛乳 牛肉 チーズ 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ トマト フルーツチャツネ みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 ハヤシルウ 白桃ゼリー	934	24.0
5	水	牛乳 白飯 ふくらぎの塩こうじ焼き 小松菜の煮びたし けんちん汁	牛乳 がんどうす揚げ 鶏肉 木綿豆腐	にんじん キャベツ 小松菜 大根 玉ねぎ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油	741	36.9
6	木	牛乳 揚げパン ポイルウインナー ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 ウインナー 鶏肉 大豆	ブロッコリー コーン にんじん レモン果汁 大根 玉ねぎ キャベツ パセリ	ミルク長コッペ グラニュー糖 きな粉 三温糖 オリーブ油 油 じゃがいも	839	35.4
7	金	牛乳 白飯 ターツアイパオズ ナムル うずら卵入りラーメン	牛乳 パオズギョーザ 豚肉 うずら卵	にんじん もやし 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま 中華めん 油	804	29.1
10	月	牛乳 白飯 五目だし巻き卵 きゅうりの中華漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 五目具入り厚焼卵 豚ひき肉 大豆	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆	白飯 ごま油 三温糖 ごま じゃがいも でんぷん	758	29.9
11	火	牛乳 あさり入り中華丼 ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 あさり 鶏肉 わかめ ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ	麦飯 油 でんぷん ごま油 ワンタン	760	32.6
12	水	牛乳 白飯 さばのゆかり揚げ ひじきの炒り煮 めった汁 冷凍みかん	牛乳 さば さつま揚げ ひじき 豚肉 みそ	しょうが しそ ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ みかん	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま油	845	34.1
13	木	牛乳 米粉パン フライドチキン アスパラガスのサラダ キャロットポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんにく キャベツ コーン にんじん アスパラガス 玉ねぎ パセリ	米粉パン でんぷん 米粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも バター	837	32.9
14	金	牛乳 わかめ麦ご飯 大豆と小魚のごまからめ 鶏肉と厚揚げの煮物	牛乳 大豆 かえり煮干し 鶏肉 厚揚げ	にんじん コーン しょうが 大根 たけのこ さやいんげん	わかめ麦ご飯 でんぷん 油 三温糖 水あめ ごま	793	36.7
17	月	牛乳 白飯 照り焼きハンバーグ 粉ふきいも みそ汁	牛乳 鶏豚ハンバーグ うす揚げ みそ	コーン パセリ にんじん 大根 玉ねぎ ねぎ	白飯 三温糖 水あめ でんぷん じゃがいも バター	809	30.6
19	水	牛乳 白飯 いわしのかば焼き たくあん和え 卵とじ	牛乳 いわし 鶏肉 さつま揚げ 卵	キャベツ たくあん にんじん 玉ねぎ 小松菜	白飯 油 三温糖 水あめ でんぷん ごま じゃがいも	792	32.4
20	木	牛乳 スライスチーズ ピタパンサンド 鶏肉のマスタード焼き ブロッコリーのソテー ビーフシチュー	牛乳 チーズ 鶏肉 牛肉	にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ トマト	ピタパン オリーブ油 油 じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 ハヤシルウ	746	34.7
21	金	牛乳 白飯 ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え 豚汁	牛乳 ちくわ あおさのり 豚肉 うす揚げ みそ	もやし にんじん 小松菜 ごぼう 玉ねぎ 大根 ねぎ	白飯 天ぷら粉 油 三温糖 ごま ごま油	751	28.9
24	月	牛乳 白飯 豚肉と春雨のカラフル炒め 豆乳ごま汁 野菜ゼリー	牛乳 豚肉 木綿豆腐 うす揚げ 豆乳 みそ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 赤ピーマン たら 黄ピーマン にんじん 小松菜 野菜ゼリー	白飯 油 三温糖 ごま油 春雨 ごま	813	32.8
25	火	牛乳 カレーライス 海そうサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 海そう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご コーン ブロッコリー	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ ドレッシング	829	26.1
26	水	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 さわらのねぎみそ焼き キャベツのゆかり和え かきたま汁	牛乳 しそひじき佃煮 さわら みそ 絹豆腐 卵	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しそ 玉ねぎ しめじ 小松菜	白飯 三温糖 ごま油 でんぷん	735	35.0
27	木	牛乳 バターロール いかメンチカツ スパゲティマトソース レタスのスープ	牛乳 イカメンチカツ 豚ひき肉 大豆 鶏肉	にんにく 玉ねぎ パセリ にんじん えのきたけ レタス	バターロール 油 オリーブ油 三温糖 スパゲティ	800	33.4
28	金	牛乳 白飯 焼きギョーザ 韓国風のり和え ジャージャー豆腐	牛乳 ギョーザ のり 牛ひき肉 豚ひき肉 厚揚げ 赤みそ	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 ごま 油 でんぷん	797	28.7