



平成29年 6月 学校給食予定献立表 (中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	木	パン 牛乳 鶏肉のオレンジソースかけ (2個) キャベツのツナごまあえ ワンタンスープ いちごジャム	パン ワンタンのかわ ごまあぶら でんぷん マーレード さとう ごま ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム ツナ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ きゅうり はくさい キャベツ みかん オレンジ	733
						36.8
2	金	手巻き寿司 [穴子 ツナキャベツ] ◆たくあん のり 牛乳 玉ねぎの味噌汁 河内晩柑 (かわちばんかん)	ごはん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あなご ツナ のり わかめ あぶらあげ みそ	キャベツ たくあん たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ かわちばんかん	885
						31.9
5	月	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ (3個) 小松菜のごまあえ そうめん汁	ごはん でんぷん あぶら こめこ ごま そうめん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんにく しょうが たまねぎ ごまつな ほししいたけ ねぎ にんじん はくさい コーン	893
						35.4
6	火	ミニミニパン 牛乳 スパゲティミートソース ◆鶏肉のさっぱり煮 (2個) ほうれん草とコーンのソテー	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリンピース しょうが ほうれんそう コーン キャベツ	808
						37.4
7	水	ごはん 牛乳 ◆するめのかき揚げ ◆きんぴらごぼう 湯葉のすまし汁	ごはん ぶ こむぎこ あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ いか ゆば きゅうにく ちくわ くわかめ	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ パセリ ごぼう こんにゃく ビーマン	729
						27.3
8	木	アップルパン 牛乳 ホキのレモンソースかけ ◆ごぼうのマヨネーズソテー ミネストローネ	パン じゃがいも さとう マカロニ でんぷん あぶら マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう だいす ベーコン ホキ	りんご たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん レモン トマト パセリ ごぼう キャベツ	782
						30.6
9	金	カレーライス 牛乳 オムレツのトマトソース ◆チンゲン菜のじゃこあえ	ごはん じゃがいも あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく しらすほし	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが ほうれんそう ビーマン トマト チンゲンサイ もやし	798
						28.9
12	月	パン 牛乳 肉団子のソース煮 (5個) ◆切り干し大根の甘酢あえ コンソメスープ	パン じゃがいも さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークハム とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ ゆず きゅうり きりほしだいこん	823
						35.3
13	火	ピタパン 牛乳 チリコンカン キャベツとハムのサラダ チンゲン菜のスープ ピーチゼリー	ピタパン あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぎゅうにく ぶたにく しろいんげんまめ ポークハム	はくさい にんじん しょうが ほししいたけ チンゲンサイ もも たまねぎ マッシュルーム コーン にんにく キャベツ きゅうり	705
						35.0
14	水	★日本の味めぐり 滋賀★ ごはん 牛乳 ◆小鮎のかりん揚げ 打ち豆汁 ◆赤こんにゃく入り筑前煮	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あおだいす あぶらあげ みそ こあけ とりにく ちくわ	たまねぎ ごまつな にんじん ねぎ あかこんにゃく たけのこ ごぼう さやいんげん	785
						33.6
15	木	パン 牛乳 かぼちゃひき肉サンドフライ ほうれん草のチャップチェ 中華スープ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	はくさい ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ ほうれんそう にんにく もやし	735
						26.2
16	金	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 ほうれん草のごまあえ 豆腐汁 ぶりかけ	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが にんじん ほうれんそう はくさい	723
						31.9
19	月	ごはん 牛乳 大豆の袋煮 もやしのごま酢あえ 若竹汁 焼きプリン	ごはん ごま さとう でんぷん	ぎゅうにゅう プリン わかめ とりにく だいす あぶらあげ とうふ	たけのこ にんじん もやし キャベツ かんぴょう ごぼう しいたけ ねぎ	770
						28.8
20	火	パン 牛乳 ウインナーのソテー ◆切干大根のソース炒め マカロニスープ	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん さやいんげん ねぎ あおピーマン あかピーマン きりほしだいこん キャベツ	750
						28.6
21	水	給食はありません				
22	木	給食はありません				
23	金	ごはん 牛乳 蒸しシューマイ (3個) チンゲンサイの中華あえ ビーフンスープ メロン	ごはん ビーフン ごま さとう パンこ ごまあぶら でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ やきぶた ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ もやし チンゲンサイ しょうが メロン	728
						28.7
26	月	パン 牛乳 ハンバーグ ケチャップソース アスパラベーコン レタススープ	パン じゃがいも あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん さやいんげん アスパラ キャベツ コーン	757
						32.9
27	火	パン 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 おかひじきのソテー コーンスープ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ぶたにく ベーコン	コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ パセリ しょうが グリーンピース にんにく おかひじき キャベツ	720
						32.1
28	水	★地産地消メニュー★ ごはん 牛乳 ◆たこの天ぷら みそ肉じゃが ◆キャベツのじゃこあえ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご たこ みそ とりにく しらすほし	たまねぎ にんじん キャベツ いとこんにゃく もやし さやいんげん	765
						31.7
29	木	パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め チーズポテト 野菜スープ	パン あぶら でんぷん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん トマト ピーマン パセリ	717
						28.9
30	金	給食はありません				