



令和元年 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) たんぱくしゆ (g)
3	月	ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそかけ たくあんのおかかあえ 若竹汁 ◆ミニフィッシュ	ごはん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし わかめ とうふ かまぼこ かたくちいわし	にんにく たくあん もやし キャベツ たけのこ にんじん ねぎ	775 35.6
4	火	パン 牛乳 厚揚げのカレー炒め 春雨サラダ チキンピーンズ	パン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく やきふた だいす とりにく	こまつな にんにく キャベツ もやし にんじん パセリ たまねぎ	792 32.0
5	水	ご飯 牛乳 ◆筑前煮 ◆切干大根のツナごまあえ 団子入りすまし汁	ごはん さとう あぶら ごま もち	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ かまぼこ あぶらあげ	こんにゃく ごぼう たけのこ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ	786 29.9
6	木	パン 牛乳 ブルーベリージャム ◆いかリングフライ 小松菜のソテー キャロットポタージュ	パン あぶら パンこ こむぎこ じゃがいも こめこ ジャム	ぎゅうにゅう いか ポークハム とりにく	こまつな キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	774 31.9
7	金	ご飯 牛乳 高野豆腐の煮物 ◆チンゲン菜のじゃこごまあえ じゃが芋の味噌汁 シークワーサータルト	ごはん さとう ごま じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく ちくわ しらすぼし あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん チンゲンサイ もやし えのきたけ ねぎ シークワーサー	807 29.1
10	月	パン 牛乳 ビーフロック ◆ごぼうのマヨネーズソテー 野菜スープ	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ポークハム ぎゅうにく ふたにく とりにく	ごぼう にんじん キャベツ アスパラガス チンゲンサイ たまねぎ しめじ さやいんげん	775 26.7
11	火	パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め アスパラベーコン マカロニスープ 淡路オレンジ	パン あぶら でんぶん マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン アスパラガス キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ さやいんげん オレンジ	779 34.1
12	水	★地産地消メニュー①・行事食【入梅】★ ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き風 そうめん汁 キャベツと豚肉の梅味噌炒め	ごはん でんぶん あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう いわし ふたにく みそ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん さやいんげん うめぼし たまねぎ なましいたけ ねぎ	801 30.7
13	木	パン 牛乳 ハムステーキ チーズポテト キャベツのスープ煮	パン じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン ふたにく	パセリ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	768 31.5
14	金	お豆のカレーライス 牛乳 煮卵 ◆糸寒天サラダ	ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく きんときまめ ひよこまめ たまご チキンハム かんでん	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが キャベツ もやし コーン	834 28.6
17	月	ご飯 牛乳 ますのみそマヨ焼き ◆きんぴらごぼう 湯葉のすまし汁	ごはん マヨネーズ ごま ごまあぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう みそ ます ちくわ ふたにく くきわかめ ゆば	たまねぎ あかピーマン あおピーマン ごぼう にんじん しめじ ねぎ こんにゃく	743 30.8
18	火	パン 牛乳 肉団子のソース煮 ◆切干大根の甘酢あえ コンソメスープ	パン さとう ごま じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ポークハム	たまねぎ しめじ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり にんじん ゆず キャベツ コーン パセリ	771 32.8
19	水	 <p>給食はありません</p>				
20	木					
21	金	ご飯 牛乳 鱈の生姜煮 ほうれん草のごまあえ 豆腐汁	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	しょうが ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	767 32.4
24	月	パン 牛乳 かぼちゃひき肉サンドフライ チンゲン菜のチャプチェ 中華スープ	パン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ふたにく やきふた	チンゲンサイ にんにく にんじん もやし はくさい ほししいたけ たまねぎ ねぎ かぼちゃ	784 25.7
25	火	黒糖パン 牛乳 蒸ししゅうまい (2個) ビーフのカレー炒め チンゲン菜スープ	パン くらざとう ビーフン ごまあぶら さとう パンこ でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく とうふ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん あおピーマン はくさい ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	771 31.6
26	水	★地産地消メニュー②★ ご飯 牛乳 ◆たこの天ぷら キャベツのかつおあえ みそ肉じゃが	ごはん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう たこ かつおぶし とりにく みそ	こんにゃく キャベツ もやし たまねぎ にんじん さやいんげん	805 31.5
27	木	パン 牛乳 鰻フライ ◆ごぼうとツナのサラダ コーンポテトスープ	パン あぶら ごま さとう マヨネーズ じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう みそ ベーコン あじ ツナ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ セロリ	809 30.1
28	金	 <p>給食はありません</p>				