



令和2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)	からだのちよよしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
8	月	お豆のカレーライス 牛乳 プレーンオムレツ 梅ドレッシングサラダ	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし とりにく ひよこめめ だいず	もやし にんじん きゅうり キャベツ うめ たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	807 28.7
9	火	ミニミニパン 牛乳 鶏肉の南蛮漬け 小松菜のナムル 中華スープ ケーキ	パン でんぷん あぶら さとう ごまあぶら こめこ	ぎゅうにゅう とりにく やきがた ぶたにく とうふ とうにゅう	こまつな もやし にら にんにく チンゲンサイ ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ いちご	792 35.0
10	水	★地産地消メニュー①・行事食【入梅】★ ご飯 牛乳 鰯の蒲焼き風 豆腐のチャンプルー じゃが芋とわかめの味噌汁	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし とうふ ベーコン わかめ あぶらあげ みそ	しょうが もやし ほうれんそう にら しめじ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	808 31.2
11	木	パン 牛乳 ウインナーのケチャップ炒め ◆ごぼうのサラダ(ドレッシング) コーン玉ねぎクリームスープ	パン あぶら さとう じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ ベーコン	たまねぎ もやし あおピーマン ごぼう にんじん キャベツ コーン パセリ	771 30.7
12	金	ご飯 牛乳 チンジャオロースー おかひじきのツナあえ ぎょうざスープ	ごはん あぶら でんぷん さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ ぶたにく	あおピーマン たけのこ しょうが にんにく おかひじき にんじん もやし ねぎ たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	773 26.1
15	月	パン 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ 糸かまサラダ もずくスープ いちごゼリー	パン パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく ぶたにく いとかまぼこ もずく とうふ	ごぼう きゅうり キャベツ コーン たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ いちご	833 30.3
16	火	★学校給食で世界旅行【トルコ】★ パン 牛乳 チキンケバブ パトゥルジャン・ムサカ パプチュチョルパス	パン あぶら オリーブあぶら こめこ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが なす たまねぎ トマト あおピーマン あかピーマン にんじん コーン パセリ	811 35.4
17	水	ご飯 牛乳 鰹の梅煮 五目野菜炒め 若竹汁 かしわ餅	ごはん さとう あぶら かしわもち	ぎゅうにゅう かつお やきがた わかめ とうふ とりにく	うめ しょうが キャベツ もやし にんじん にら たけのこ ねぎ	806 35.4
18	木	パン 牛乳 カレーポテトコロッケ ゆで野菜サラダ(ドレッシング) 野菜スープ ブルーベリージャム	パン じゃがいも パンこ あぶら こむぎこ さとう ごま ジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく	たまねぎ コーン キャベツ にんじん アスパラガス しめじ チンゲンサイ さやいんげん	776 25.4
19	金	菜飯 牛乳 卵の花炒り ひじきとツナの炒め煮 鶏団子汁	ごはん さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく おから あぶらあげ ちくわ ひじき ツナ とうふ みそ	ほししいたけ つきこんにゃく ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん たけのこ しめじ あおな	766 31.5
22	月	★地産地消メニュー②★ ご飯 牛乳 あじのかりんとがらめ キャベツのじゃこあえ 味噌肉じゃが	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ しらすばし とりにく さつまあげ みそ	キャベツ チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにゃく	813 33.1
23	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ パンサンスー コーンスープ	パン さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム	キャベツ にんじん もやし コーン たまねぎ チンゲンサイ パセリ	780 33.2
24	水	ご飯 牛乳 鮭の味噌マヨネーズ焼き もやしのツナかつおあえ 芋団子汁	ごはん マヨネーズ さとう じゃがいもだんご	ぎゅうにゅう さけ みそ ツナ かつおぶし とりにく とうふ	たまねぎ あおピーマン あかピーマン もやし チンゲンサイ ごぼう ねぎ にんじん つきこんにゃく しめじ	796 36.4
25	木	黒糖パン 牛乳 厚揚げのカレー炒め リヨネーズポテト 鶏肉とキャベツのトマト煮	くろざとう パン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ポークハム とりにく	こまつな にんにく たまねぎ パセリ キャベツ トマト にんじん さやいんげん	802 33.5
26	金	ご飯 牛乳 春巻き チンゲン菜の中華あえ 豚もやしスープ	ごはん はるまきのかわ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう やきがた ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ こまつな もやし たけのこ えのきたけ ねぎ にんにく	791 25.3
29	月	ピタパン 牛乳 チリコンカン マカロニサラダ にんにくと卵のスープ レモンムース	ピタパン あぶら マカロニ マヨネーズ オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チキンハム しろいんげんまめ たまご ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン マッシュルーム パセリ にんにく レモン	757 33.9
30	火	パン 牛乳 白身魚のラタトゥユソース ピーマンとハムのソテー レタススープ	パン でんぷん あぶら オリーブあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう すずき ポークハム とりにく	にんにく たまねぎ セロリ なす ズッキーニ トマト バジル もやし あおピーマン レタス にんじん コーン さやいんげん	778 35.3

※給食中止により、急きょキャンセルした物資を献立に使用しています。