



令和4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 ★:防災献立 ◆: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)	からだのちようしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
1	水	わかめご飯 牛乳 鱈の照り焼き ひじきとツナの炒め煮 沢煮梅	ごはん さとう でんぱん	ぎゅうにゅう さわら ツナ ひじき だいず ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャバツ ごぼう ねぎ こんにやく えのきたけ	769 35.5	
2	木	パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め ◆ごぼうサラダ レタススープ	パン あぶら でんぱん さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき チキンハム とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン ごぼう きゅうり ブロッコリー レタス にんじん コーン さやいんげん	797 32.4	
3	金	ご飯 牛乳 春巻き 新じゃがローソク 中華スープ	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぱん ごまあぶら こむぎこ はるさめ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	あおピーマン たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ ねぎ キャバツ	791 24.1	
6	月	ご飯 牛乳 小松菜の豆乳コロケ ◆かむかむサラダ コーンスープ ◆お茶めな大豆	ごはん あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ベーコン だいず とうにゅう	きりほしだいこん きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャバツ パセリ いとこんにやく こまつな	784 26.3	
7	火	ご飯 牛乳 鶏肉の甘酢あん ◆キムタクビーフン ワタンスープ	ごはん でんぱん さとう ビーフン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	しょうが ほくさいキムチ たくあん にら たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ にんにく	812 29.7	
8	水	ご飯 牛乳 ◆手持ちししゃもの甘だれ(2個) ◆こんにやくと竹の子のごま煮 ★高野豆腐のみそ汁	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく こうやどうふ わかめ あぶらあげ みそ	たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりほしだいこん たまねぎ ねぎこんにやく	783 30.7	
9	木	パン 牛乳 ブルーベリージャム スパニッシュオムレツ ◆いかと海藻のイタリアンサラダ ミネストローネ	パン じゃがいも でんぱん さとう あぶら ジャム こめこマカロニ	ぎゅうにゅう いか ベーコン しろいんげんまめ たまご とりにく わかめ くきわかめ のり	きゅうり レタス たまねぎ にんじん キャバツ トマト さやいんげん ブルーベリー ほうれんそう	797 29.6	
10	金	ご飯 牛乳 ◆豚肉の角煮 おかひじきのツナごまあえ もずくスープ	ごはん さとう でんぱん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ もずく とりにく かまぼこ	しょうが にんにく おかひじき キャバツ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎこんにやく	781 33.5	
13	月	行事食【入梅】 ご飯 牛乳 いわしのかば焼き風 キャバツの梅マヨあえ けんちん汁	ごはん でんぱん あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう いわし チキンハム とうふ とりにく	しょうが キャバツ きゅうり にんじん うめ とうがん ごぼう しめじ ねぎこんにやく しそ	800 31.6	
14	火	ご飯 牛乳 肉詰いなりの含め煮 ◆昆布のきんぴら そうめん汁	ごはん さとう ごま ごまあぶら あぶら そうめん でんぱん	ぎゅうにゅう こんぶ ぶたにく あぶらあげ ちくわ とりにく ぎょにく	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん たまねぎ ほししいたけ ねぎこんにやく	770 26.0	
15	水	【地産地消メニュー①】 ご飯 牛乳 鶏肉のねぎソース もやしと小松菜の中華あえ 八宝菜	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく やきぶた	にんにく しょうが しろねぎ もやし こまつな にんじん キャバツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ にんにく	793 36.1	
16	木	黒糖パン 牛乳 ますのみそマヨ焼き ピーマンとハムのソテー 冬瓜のスープ	パン こくとう マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ます みそ ポークハム とりにく	あおピーマン もやし とうがん だいこん たまねぎ にんじん しめじ パセリ	785 36.1	
17	金	お豆のカレーライス 牛乳 焼きウインナー(2本) 和風サラダ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ ひよこまめ ポークウインナー チキンハム かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが レタス あかたまねぎ きゅうり	861 28.2	
20	月	ご飯 牛乳 ★さば缶とじゃが芋のカレーマヨ炒め ◆★切干大根のサラダ 鶏団子汁	ごはん じゃがいも マヨネーズ オリーブあぶら さとう ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう ひじき とうふ とりにく さば みそ ツナ	たまねぎ パセリ きりほしだいこん キャバツ コーン たけのこ ねぎ なまししいたけ にんじん	814 28.8	
21	火	ご飯 牛乳 竹輪の甘辛揚げ(3個) 豚肉とズッキーニのみそ炒め 湯葉のすましじる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ みそ ぶたにく あかみそ ゆば とうふ	ズッキーニ しょうが ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	779 28.0	
22	水	【地産地消メニュー②】 ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け ◆★若竹炒め みそ肉じゃが	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ わかめ ぶたにく とりにく みそ さつまあげ	たまねぎ あおピーマン たけのこ コーン にんじん さやいんげん いとこんにやく	795 29.4	
23	木	パン 牛乳 鶏肉のオレンジソース煮 ポテトサラダ レンズ豆のスープ	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ マーメイド	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム レンズまめ ベーコン	たまねぎ オレンジ みかん にんにく きゅうり にんじん キャバツ セロリ パセリ なつみかん	805 34.8	
24	金	給食はありません					
27	月	ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め 冬瓜のツナごまあえ かぼちゃのみそ汁	ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ ツナ	しょうが とうがん きゅうり かぼちゃ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	797 33.5	
28	火	ご飯 牛乳 酢鶏 担々ビーフン ★杏仁フルーツ	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら ビーフン ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あかみそ しろみそ とうにゅう	しょうが だいこん たまねぎ にんじん あおピーマン ほししいたけ キャバツ もやし たけのこ にら にんにく もも パイナップル みかん	815 29.4	
29	水	ご飯 牛乳 厚揚げの甘辛炒め いんげんのごまあえ 親子煮	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも でんぱん	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく たまご こうやどうふ	こまつな さやいんげん キャバツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	791 29.2	
30	木	パン 牛乳 ハンバーグトマトソース ズッキーニのソテー キャバツのスープ煮	パン オリーブあぶら さとう でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	トマト パセリ ズッキーニ たまねぎ にんじん にんにく キャバツ しめじ さやいんげん	804 33.8	