



# 平成28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) たんぱく質 (g)
1	水	カレーライス 牛乳 大豆の袋煮 キャベツのごま酢和え	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま ごむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ だいず あぶらあげ	たまねぎ にんじん にんにく さやいんげん しょうが キャベツ もやし かんぴょう ごぼう ししいたけ	816 27.1
2	木	パン 牛乳 鮭の南蛮漬け ほうれん草のチャプチェ ぎょうざスープ	パン でんぷん ごむぎこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	はくさい もやし ほししいたけ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ ほうれんそう にんにく	821 37.9
3	金	ご飯 牛乳 ◆するめのかきあげ ほうれん草のお浸し じゃがいもとベーコンの重ね煮 ◆かみかみいも	ごはん じゃがいも あぶら ごむぎこ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン さつまいも いか かつおぶし	たまねぎ にんじん もやし さやいんげん パセリ ほうれんそう	772 27.0
6	月	パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮(2個) かぼちゃサラダ 白菜スープ	パン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく ポークハム	はくさい にんじん にんにく ほししいたけ チンゲンサイ みかん かぼちゃ きゅうり オレンジ	798 34.2
7	火	ミニミニパン 牛乳 焼きそば 肉団子の甘酢和え(4個) ◆小松菜とごぼうのごま和え	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あおのり とりにく ぶたにく ポークハム	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ ねぎ ごぼう もやし	838 33.5
8	水	手巻き寿司(あなご ツナキャベツ ◆たくあん) 牛乳 根菜のごま汁 アセロラみかんゼリー	ごはん さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あなご のり ツナ とうふ	だいこん こんにゃく にんじん ねぎ キャベツ たくあん アセロラ みかん えのきだけ	887 30.7
9	木	アップルパン 牛乳 ささみフライ もやしとハムのソテー コーンポタージュ	パン じゃがいも ごむぎこ あぶら パンこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ポークハム	コーン にんじん パセリ もやし ほうれんそう りんご	764 30.0
10	金	ご飯 牛乳 さばのしょうが煮 三色あえ 豆腐汁 ミルメーク	ごはん さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ さば かつおぶし	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ はくさい コーン しょうが こまつな	748 31.7
13	月	ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(3個) ◆チンゲンサイのじゃこあえ じゃがいものみそ汁	ごはん じゃがいも でんぷん こめこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とりにく ちりめんじゃこ	えのきだけ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし	876 34.6
14	火	パン 牛乳 オムレツのバジルソース 温野菜(ドレッシング) 春雨スープ	パン はるさめ さとう オリーブあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ポークハム わかめ たまご チキンハム	もやし にんじん えだまめ トマト たまねぎ ほししいたけ きゅうり マッシュルーム にんにく ねぎ バジル キャベツ ほうれんそう	702 30.2
15	水	ご飯 牛乳 豚肉のみそしょうが焼き キャベツの梅和え 湯葉のすまし汁	ごはん ぶ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ゆば ぶたにく みそ ちくわ かつおぶし	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり うめ	730 32.0
16	木	ミニミニパン 牛乳 スパゲティミートソース 卵の照り煮 キャベツとハムのごま和え	パン スパゲティ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご チキンハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ チンゲンサイ	764 34.3
17	金	ご飯 牛乳 和風煮込みハンバーグ ばんさんすう わかめスープ	ごはん さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ チキンハム ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい きゅうり もやし	765 29.6
20	月	パン 牛乳 あじフライ(タルタルソース) ◆切干大根のソース炒め コンソメスープ	パン じゃがいも さとう ごむぎこ あぶら あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あじ	もやし にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ きりほしだいこん ねぎ	743 30.6
21	火	黒糖パン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮(2個) 小松菜のナムル チンゲンサイのスープ	パン こくとう さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ とりにく ぶたにく	はくさい にんじん しょうが チンゲンサイ ほししいたけ にんにく ねぎ もやし こまつな	713 32.6
22	水	<h2 style="text-align: center;">給食はありません</h2>				
23	木					
24	金	ご飯 牛乳 ◆たこの天ぷら ◆ちりめんじゃこのサラダ みそ肉じゃが	ごはん さとう ごまあぶら あぶら ごむぎこ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ たこ ちりめんじゃこ たまご	たまねぎ にんじん コーン こんにゃく さやいんげん キャベツ もやし	798 33.1
27	月	ピピンパ 牛乳 ワンタンスープ カットオレンジ	ごはん ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ えのきだけ ねぎ にんにく ほうれんそう はくさいキムチ オレンジ	743 30.1
28	火	パン 牛乳 ホキのレモンソース ミネストローネ 三色ごま和え	パン じゃがいも マカロニ でんぷん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ホキ	たまねぎ にんじん セロリー さやいんげん トマト レモン パセリ コーン ほうれんそう キャベツ	750 33.8
29	水	ご飯 牛乳 かぼちゃとひき肉のフライ 五目野菜炒め すまし汁	ごはん ぶ さとう あぶら でんぷん パンこ ごむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ もやし チンゲンサイ たけのこ かぼちゃ	716 23.5
30	木	ナン 牛乳 蒸しシューマイ(3個) チンゲンサイのごま和え ドライカレー 焼きプリン	ナン あぶら ごま さとう でんぷん ごむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず たまご	たまねぎ にんじん もやし グリンピース しょうが にんにく チンゲンサイ	784 37.7