



# 平成30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	金	ご飯 牛乳 ◆筑前煮 ◆ほうれん草のじゃこごまあえ 豚汁 ふりかけ	ごはん さといも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ とりにく ちくわ しらすほし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こんにゃく ごぼう れんこん さやいんげん もやし ほうれんそう	713 29.5	
4	月	ピタパン 牛乳 チリコンカン ◆ごぼうのマヨネーズソテー ワンタンスープ	ピタパン あぶら さとう マヨネーズ ごま ワンタンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく いんげんまめ ポークハム	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう キャベツ もやし ほししいたけ ねぎ	709 32.7	
5	火	ミニミニパン 牛乳 焼きそば 揚げぎょうざ(3個) おかひじきのツナごまあえ	パン ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお あおのり ツナ	キャベツ にんじん もやし はくさい ねぎ おかひじき たまねぎ なら しょうが	777 27.5	
6	水	★カミカミメニュー★ ご飯 牛乳 ◆焼きししゃも(3個) ◆アスパラとごぼうの味噌炒め すまし汁 ◆かみかみ大豆	ごはん さとう ぶ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう こもちししゃも ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ だいず こんぶ	アスパラガス ごぼう にんじん いとこんにゃく たまねぎ えのきたけ ねぎ	720 30.5	
7	木	パン 牛乳 ホキのレモンソース もやしのカレー炒め ポークビーンズ	パン でんぶん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ポークハム ぶたにく だいず	レモン パセリ もやし たまねぎ あおピーマン にんじん さやいんげん トマト	805 36.1	
8	金	手巻きすし [ 穴子 ツナキャベツ ] ◆たくあん のり 牛乳 豆腐汁 夏みかんゼリー	ごはん さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あなご ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ たくあん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ なつみかん	863 32.2	
11	月	菜飯 牛乳 鶏肉の照り煮 豆腐のチャンプルー じゃが芋の味噌汁	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ベーコン わかめ あぶらあげ みそ	あおな しろねぎ あおピーマン ほうれんそう もやし なら しめじ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	726 30.7	
12	火	パン 牛乳 鱈フライ(タルタルソース) 小松菜とハムのごまあえ 豚もやしスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら ごま タルタルソース でんぶん さとう	ぎゅうにゅう いわし ポークハム ぶたにく	さつま キャベツ にんじん もやし たまねぎ みすな えのきたけ にんにく パイン	796 34.1	
13	水	お豆のカレーライス 牛乳 オムレツの甘酢あんかけ チンゲン菜のかつおあえ	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめめ だいず たまご かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース ほうれんそう あおピーマン あかピーマン チンゲンサイ もやし	874 28.5	
14	木	パン 牛乳 肉団子の甘酢炒め ほうれん草のナムル 春雨スープ りんごジャム	パン さとう あぶら でんぶん ごまあぶら さとう はるさめ ジャム	ぎゅうにゅう やきぶた とりにく ぶたにく	たまねぎ はくさい だけのこ にんじん にんにく あおピーマン ほうれんそう もやし なら キャベツ ほししいたけ ねぎ	744 28.2	
15	金	★地産池消メニュー①★ ご飯 牛乳 そうめん汁 鶏肉の唐揚げ(3個) キャベツの梅ドレッシングあえ	ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう ごま そうめん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ かつおぶし あぶらあげ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン うめ たまねぎ ほししいたけ ねぎ	805 35.6	
18	月	パン 牛乳 鶏肉のオレンジソースかけ(2個) チーズポテト キャベツのスープ煮	パン マーマレード でんぶん 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	みかん パセリ キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん	752 35.1	
19	火	パン 牛乳 ◆いかのカレー炒め スパゲティのソテー 肉団子とキャベツのトマト煮	パン バター あぶら スパゲティ じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう いか ポークハム とりにく ぶたにく	たまねぎ さやいんげん チンゲンサイ にんじん コーン キャベツ トマト	740 32.8	
20	水	給食はありません					
21	木	給食はありません					
22	金	ご飯 牛乳 卵の花炒り アスパラと豚肉の梅肉炒め 玉ねぎの味噌汁	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう おから とりにく ちくわ ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	にんじん ほししいたけ ねぎ こんにゃく アスパラガス キャベツ うめ たまねぎ えのきたけ	751 30.5	
25	月	ご飯 牛乳 がんもの含め煮 おかひじきのおかかあえ だんご汁	ごはん さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう くろまめ がんもどき とりにく とうふ かつおぶし	おかひじき キャベツ もやし ごぼう にんじん しめじ こんにゃく ねぎ	735 26.3	
26	火	パン 牛乳 なすのミートソースあえ チンゲン菜のソテー マカロニスープ あじさいゼリー	パン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とりにく	なす たまねぎ チンゲンサイ もやし にんじん キャベツ さやいんげん ぶどうかじゅう	752 30.6	
27	水	★地産池消メニュー②★ ご飯 牛乳 ◆たこの天ぷら ◆キャベツのじゃこあえ カレー肉じゃが 太子みそふりかけ	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう たこ しらすほし ぶたにく みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ いとこんにゃく ごぼう さやいんげん	805 30.9	
28	木	パン 牛乳 ハムカツ ツナキャベツ レタススープ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ツナ とりにく	キャベツ にんじん エリンギ レタス たまねぎ コーン さやいんげん	821 33.4	
29	金	給食はありません					