



令和5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) たんぱくしつ (g)	
1	木	パン 牛乳 ドライカレー コールスローサラダ コンソメスープ	パン でんぷん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく おから だいず とりにく	たまねぎ あおピーマン しょうが にんにく ほしぼどう キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ チンゲンサイ	792 30.7	
2	金	ご飯 牛乳 ハンバーグガーリックソース マカロニサラダ 新玉ねぎのみそ汁	ごはん でんぷん じゃがいも マカロニ マヨネーズ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ みそ あぶらあげ	にんにく にんじん コーン ねぎ きゅうり たまねぎ えのきたけ	825 27.5	
5	月	ご飯 牛乳 大豆とごぼうのミンチカツ ★◆切干大根のソース炒め じゃが芋のみそ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも でんぷん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あぶらあげ みそ こなかつお あおのり	ごぼう きりぼしだいこん ねぎ キャベツ にんじん べにしょうが たまねぎ えのきたけ こまつな	798 27.2	
6	火	ご飯 牛乳 ◆豚肉のチリソース炒め ◆こんにゃくサラダ 鶏団子スープ ◆ミニフィッシュ	ごはん さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ とりにく かたくちいわし	にんにく ごぼう チンゲンサイ こんにゃく きゅうり にんじん たまねぎ こまつな たけのこ もやし えのきたけ ねぎ	749 31.3	
7	水	ご飯 牛乳 ◆あおさ子持ちししゃもフライ (2個) おかひじきサラダ 豆乳クリームシチュー	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ごま こめこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あおのり こもやししゃも ベーコン とうにゅう	おかひじき にんじん もやし たまねぎ アスパラガス マッシュルーム	791 28.6	
8	木	パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース (2個) ★◆昆布サラダ ミネストローネ	パン さとう あぶら じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム こんぶ かつおぶし ベーコン だいず	しろねぎ しょうが にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ トマト さやいんげん セロリ	845 36.9	
9	金	ご飯 牛乳 豚肉とアスパラのみそ炒め ◆ごぼうのごまネーズ かき玉汁	ごはん さとう あぶら ごま マヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく ひじき たまご とうふ あぶらあげ	アスパラガス キャベツ にんじん ごぼう コーン チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ ねぎ	784 30.6	
12	月	行事食【入梅】地産地消献立① ご飯 牛乳 いわしのかば焼き風 キャベツの梅和え みそにゅうめん	ごはん でんぷん あぶら さとう そうめん	ぎゅうにゅう いわし いとがまぼこ ちくわ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり うめ しそ たまねぎ にんじん ねぎ	768 27.2	
13	火	ご飯 牛乳 ◆チンジャオロースー もやしとハムのごま和え ぎょうざスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チキンハム だいず	あおピーマン たけのこ にんにく しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ には	751 26.8	
14	水	ご飯 牛乳 肉みそそばろ ポテトサラダ 湯葉のすまし汁	ごはん さとう でんぷん マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく おから みそ チキンハム ゆば とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが たけのこ しろねぎ えだまめ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう ねぎ	786 29.2	
15	木	パン 牛乳 ◆いかのエスカベッシュ グリーンサラダ ポークシチュー	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう いか わかめ ぶたにく	たまねぎ あかパプリカ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン にんじん マッシュルーム トマト さやいんげん	814 29.4	
16	金	ご飯 牛乳 鮭のカレーマヨ焼き ★◆切干大根のツナ香味 豆乳みそ汁	ごはん マヨネーズ パンこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ツナ ぶたにく あぶらあげ みそ とうにゅう	きりぼしだいこん こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ	762 34.8	
19	月	ご飯 牛乳 焼きシューマイ (2個) パンパンジーサラダ マーボー豆腐	ごはん パンこ でんぷん さとう ごま ごまあぶら こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ きゅうり キャベツ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ には	823 36.5	
20	火	ご飯 牛乳 お好み焼き風つくね じゃが芋きんぴら にらのみそ汁	ごはん あぶら でんぷん さとう じゃがいも ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こなかつお あおのり ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ しょうが あおピーマン あかパプリカ たまねぎ にんじん えのきたけ には ねぎ	812 29.3	
21	水	ご飯 牛乳 豚キムチ 青のりポテトビーンズ 中華スープ	ごはん ごまあぶら あぶら でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく あおのり	キャベツ には はくさいキムチ たまねぎ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ ねぎ	778 28.7	
22	木	パン 牛乳 マーメレード 鶏肉のバジル焼き チンゲン菜とエリンギのソテー マカロニスープ	パン あぶら こめこマカロニ じゃがいも マーメレード オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ポークウインナー ベーコン	バジル たまねぎ エリンギ チンゲンサイ にんじん にんにく キャベツ さやいんげん なつみかん	801 30.3	
23	金	給食はありません					
26	月	ご飯 牛乳 てりやきミートボール ピーマンサラダ 押麦スープ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも おおむぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん さやいんげん あおピーマン キャベツ コーン チンゲンサイ ほうれんそう パセリ	779 26.3	
27	火	ご飯 牛乳 鯖の香味焼き ◆糸寒天サラダ 担担スープ	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう さわら いとかんでん チキンハム ぶたにく みそ	にんにく きゅうり にんじん キャベツ もやし たけのこ には たまねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ	759 32.2	
28	水	地産地消献立② ご飯 牛乳 鶏肉のみそだれかけ ◆大根のじゃこ和え カレー肉じゃが	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ しらすぼし ぶたにく がんもどき	にんにく もやし だいこん こまつな たまねぎ にんじん いとこんにゃく さやいんげん	801 33.9	
29	木	パン 牛乳 パンネのミートソース イタリアンサラダ レタススープ	パン パンネ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー にんじん レタス さやいんげん	779 28.7	
30	金	ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け ★◆切干大根のサラダ 豆腐のみそ汁	ごはん でんぷん あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう あじ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ あおピーマン にんじん きりぼしだいこん チンゲンサイ コーン えのきたけ こまつな ねぎ	766 27.8	