



# 令和6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)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	月	ご飯 牛乳 竹輪の甘辛揚げ (3個) ◆カレーきんぴら じゃが芋のみそ汁	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう こんにやく にんじん ねぎ あおピーマン キャベツ たまねぎ えのきたけ こまつな	797 26.6
4	火	ご飯 牛乳 鱈のマスタード焼き ◆糸寒天サラダ ◆玄米スープ	ごはん マヨネーズ さとう ごまあぶら もちごめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さわら いとかんてん とりにく	キャベツ にんじん もやし コーン たまねぎ チンゲンサイ セロリ パセリ	781 30.5
5	水	ご飯 牛乳 鶏肉の甘酢あん ★◆切干大根のキムチ炒め 肉だんごスープ	ごはん でんぱん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが きりぼしだいこん もやし にら はくさいキムチ にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	808 37.7
6	木	パン 牛乳 ◆ひよこ豆のチリコンカン おかひじきのレモンサラダ コーン豆乳チャウダー	パン あぶら さとう こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく おから ぎゅうにく ひよこまめ ツナ チキンハム とうにゅう	たまねぎ しめじ にんにく レタス おかひじき キャベツ レモン コーン にんじん パセリ	787 30.4
7	金	ご飯 牛乳 ◆鯉と大豆のみそがらめ ◆かむかむサラダ 若竹汁	ごはん でんぱん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かつお だいち みそ チキンハム こんぶ わかめ とうふ とりにく	しょうが さやいんげん きゅうり きりぼしだいこん にんじん ねぎ たけのこ いとこんにやく	778 34.5
10	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 キャベツと竹の子の梅香あえ 豆腐のみそ汁	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 とうふ チキンハム かつおがし あぶらあげ わかめ みそ	しょうが キャベツ たけのこ うめ にんじん アスパラガス たまねぎ こまつな なましいたけ ねぎ	800 30.1
11	火	ご飯 牛乳 マーボー厚揚げ パンパンジーサラダ 中華スープ	ごはん でんぱん あぶら ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく とりにく やきぶた	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ にら もやし にんじん ほししいたけ	782 33.7
12	水	ご飯 牛乳 銀鮭のみそ焼き ★ひじきと大豆のサラダ そうめん汁	ごはん さとう マヨネーズ そうめん	ぎゅうにゅう さけ ツナ ひじき しろみそ だいち ちくわ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ なましいたけ ねぎ	792 30.5
13	木	パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め しゃきしゃきポテトサラダ レタススープ	パン あぶら でんぱん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム とりにく	たまねぎ トマト あおピーマン きゅうり レタス にんじん コーン なましいたけ さやいんげん	790 33.6
14	金	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 やきぶた ぶたにく	にんにく しょうが しろねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ	793 36.0
17	月	ご飯 牛乳 チヂミ チンゲン菜のナムル じゃが豚キムチ	ごはん ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら こめこ	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とりにく	チンゲンサイ キャベツ しろねぎ にんにく たまねぎ にんじん ねぎ いとこんにやく はくさいキムチ にら	780 24.3
18	火	ご飯 牛乳 鶏肉のマーマレードソース チーズポテト キャベツのスープ煮	ごはん あぶら じゃがいも バター マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ みかん パセリ キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー さやいんげん	784 29.1
19	水	食育の日献立 ご飯 牛乳 ★さばそぼろ ◆小松菜とごぼうのごまあえ ★高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ツナ こうやどうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しょうが こまつな ごぼう もやし ねぎ ほししいたけ	772 27.9
20	木	パン 牛乳 ハムカツ コールスローサラダ ガーリックスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ なましいたけ チンゲンサイ にんにく	784 27.7
21	金	給食はありません				
24	月	ご飯 牛乳 ハンバーグトマトソース ★◆切干大根のサラダ 冬瓜のスープ	ごはん オリーブあぶら さとう でんぱん じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ とりにく	トマト バジル きりぼしだいこん キャベツ コーン とうがん パセリ にんじん えのきたけ たまねぎ	804 31.2
25	火	地産地消献立② ご飯 牛乳 あじの南蛮漬 ◆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 ぶたにく わかめ とりにく さつまあげ みそ	たまねぎ にんじん あおピーマン たけのこ コーン いとこんにやく さやいんげん	791 29.2
26	水	ご飯 牛乳 ◆豚肉の黒糖煮 ゴーヤのサラダ もずくスープ	ごはん あぶら くらざとう でんぱん マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ かつおがし もずく とりにく かまぼこ	しょうが こんにやく ゴーヤ たまねぎ キャベツ コーン たけのこ にんじん ねぎ	800 33.1
27	木	パン 牛乳 鶏肉の豆乳フリカッセ風 ラタトゥユ ジュリアンスープ	パン あぶら こめこ オリーブあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうにゅう ポークウインナー ベーコン	にんにく マッシュルーム なす たまねぎ ズッキーニ トマト セロリ キャベツ にんじん さやいんげん バジル	792 32.9
28	金	ご飯 牛乳 厚揚げの香味炒め 担担ビーフン ★杏仁フルーツ	ごはん ごまあぶら ビーフン ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく あかみそ しろみそ とうにゅう	たまねぎ にら キャベツ もやし たけのこ にんじん しろねぎ しょうが にんにく もも パイナップル みかん	797 27.3