



6月の給食献立表



(中学校)

ひょうち	ようび	こんだてめい	材 料				エネルギー kcal たんぱく質 g	
			主に体の組織を作る 肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ		主にエネルギーになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油脂
1	月	ごはん 牛乳 ワタンスープ 肉団子の甘酢あんかけ	豚肉 ミートボール	牛乳	にんじん パプリカ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが きくらげ たまねぎ 枝豆 とうもろこし しめじ	米 ワタン ごま油 でん粉 砂糖 油	821 27.2
2	火	麦ごはん 牛乳 白玉汁 鶏肉のさっぱり煮 春雨のごま炒め	豚肉 はんぺん 鶏もも肉 揚げかまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ しょうが 深ねぎ たまねぎ	米 麦 白玉もち 砂糖 春雨 砂糖 ごま油	850 30.5
3	水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 イワシのトマト煮 ごま和え	鶏肉 イワシトマト煮	牛乳	にんじん	こんにやく たまねぎ しいたけ グリンピース	じゃがいも 砂糖 油	811 29.3
4	木	ごはん 牛乳 けんちんうどん やさいかきあげ 高菜とツナの炒め物 ハヤシライス(麦)	鶏肉 豆腐 ツナ 牛肉	牛乳	にんじん 高菜漬 にんじん	だいこん ごぼう 深ねぎ ごぼう たまねぎ たまねぎ グリンピース	米 うどん じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま ごま油 マーガリン 油	810 27.2
5	金	牛乳 さやいんげんの炒めもの メロン	ベーコン	牛乳	さやいんげん	キャベツ とうもろこし メロン	米 砂糖 ごま	851 26.8
8	月	ごはん 牛乳 筑前煮 イワシのかぼすレモン煮 もやしとにらの炒め物	鶏肉 揚げかまぼこ イワシかぼすレモン煮 豚肉	牛乳	にんじん にら	たけのこ ごぼう こんにやく もやし	じゃがいも 砂糖 油	822 32.9
9	火	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の中華煮 シュウマイ ひじきサラダ	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ シュウマイ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ	米 でん粉 ごま油 油	859 33.4
10	水	梅じそごはん 牛乳 けんちん汁 ミンチカツ 干し大根ときゅうりの和え物	豆腐 鶏肉 ミンチカツ	牛乳	にんじん あかしそ にんじん	きゅうり とうもろこし うめ ごぼう 深ねぎ	米 じゃがいも 油 ごま	814 26.4
11	木	ごはん 牛乳 野菜スープ ひよこ豆のグラタン ミニトマト	ベーコン 鶏肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ミニトマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし たまねぎ	米 マカロニ パン粉 生クリーム バター	895 28.3
12	金	ごはん 牛乳 煮こみちゃんぽん 鶏肉とレバーの彩りごまみそがらめ	豚肉 エビ イカ はんぺん 揚げかまぼこ 鶏肉 レバー 竜田揚げ みそ	牛乳	にんじん こねぎ ビーマン パプリカ	キャベツ もやし たまねぎ しょうが たまねぎ	米 ちゃんぽん でん粉 じゃがいも 砂糖 油 ごま	821 33.3
15	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル カリポリアーモンド	豆腐 豚肉 大豆 みそ 大豆	牛乳 煮干し	こねぎ にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり もやし	米 砂糖 でん粉 砂糖 黒砂糖 ごま ごま油 アーモンド	804 33.7
16	火	なつほのかごはん 牛乳 みそ汁 彩野菜の卵焼き じげもんきんぴら いちごゼリー	厚揚げ みそ 豚肉 卵 鶏肉 揚げかまぼこ 大豆	牛乳	かぼちゃ にんじん アスパラガス にんじん いんげん	なす たまねぎ えのきたけ 深ねぎ ゆで干大根	じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま油 ゼリー	857 34.4
17	水	ごはん 牛乳 かきたま汁 魚の南蛮漬け ポークカレー(麦)	卵 豆腐 はんぺん アジ 豚肉	牛乳	こねぎ ビーマン にんじん にんじん	たまねぎ えのきたけ たまねぎ たまねぎ りんご グリンピース	米 でん粉 でん粉 砂糖 油 じゃがいも 米 麦	794 33.6
18	木	牛乳 野菜ソテー すいか	ベーコン	牛乳	ビーマン	もやし とうもろこし キャベツ マダーボール	油	883 25.4
19	金	ごはん 牛乳 かぼちゃのミルクスープ 焼きウィンナー マカロニサラダ のり佃煮	牛乳 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 細マカロニ マヨネーズ	935 27.5
22	月	ごはん 牛乳 鶏じゃが 卵焼き きんぴら	鶏肉 卵焼き 豚肉 揚げかまぼこ	牛乳	にんじん インゲン にんじん	たまねぎ こんにやく ごぼう 枝豆	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 ごま ごま油	823 30.7
23	火	わかめごはん 牛乳 ビーフ汁 シヤモフライ ゴーヤチャンプルー	豚肉 みそ 豆腐 卵 ベーコン かつお節	わかめ 牛乳	にんじん チンゲンサイ シヤモフライ	たまねぎ もやし きくらげ にがうり	米 ビーフ 油 油	786 29.4
24	水	豚丼(麦) 牛乳 野菜焼 もやしとビーマンのソテー	豚肉 ちくわ	牛乳	にんじん こねぎ にんじん ビーマン	たけのこ ごぼう たまねぎ しいたけ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 油	827 33.0
25	木	ごはん 牛乳 五目豆 サバのゆずみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ 大豆 サバゆずみそ煮	牛乳 昆布	にんじん インゲン	こんにやく しいたけ きゅうり もやし	米 じゃがいも 砂糖 砂糖	875 34.4
26	金	ごはん 牛乳 肉団子のスープ 鶏肉のバーベキューソース 温野菜	肉団子 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん こねぎ アスパラガス	たまねぎ しいたけ りんご しょうが レモン キャベツ	米 春雨 砂糖	783 31.7
29	月	ごはん 牛乳 トマトと卵のスープ チンジャオロースー アセロラゼリー	卵 ベーコン 豚肉	牛乳	トマト パセリ ビーマン にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが たまねぎ	米 でん粉 砂糖 ゼリー	817 30.3
30	火	ごはん 牛乳 つくね汁 魚のみそマヨネーズ焼き 浦上そぼろ	つくね 豆腐 みそ ホキ 豚肉 揚げかまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ にんじん パセリ	たまねぎ たけのこ たまねぎ ごぼう もやし こんにやく	米 マヨネーズ 油	796 33.2

※都合により献立内容を変更することがあります。

22日分の平均栄養価

833
30.5

給食に使用する加工食品等のアレルギー表示を記載いたします。

日(月)	アレルギー表示	日(月)	アレルギー表示
1日(月)	ミートボール	19日(金)	マヨネーズ のり佃煮
3日(水)	イワシトマト煮	22日(月)	卵焼き
8日(月)	イワシかぼすレモン煮	23日(火)	シヤモフライ
9日(火)	シュウマイ	25日(木)	サバゆずみそ煮
10日(水)	ミンチカツ	26日(金)	肉団子
12日(金)	レバー竜田揚げ	29日(月)	アセロラゼリー
16日(火)	いちごゼリー	30日(火)	つくね
19日(金)	ウィンナー		

※ちゃんぽん、うどん等の麺を製造する工場では「そば」の麺も製造されています。