



# 6月の給食献立表



(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料				栄養価	
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		エネルギー	たんぱく質
		肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂
1 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	831
	五目豆	鶏肉 厚揚げ 揚げかまぼこ 大豆	野菜昆布	にんじん いんげん	しいたけ	じゃがいも 砂糖	32.8
	千草焼き 浦上そばろ	千草焼 豚肉		にんじん	ごぼう もやし こんにゃく	砂糖 油	
2 (金)	豚丼(麦)	豚肉	牛乳			米 麦 砂糖	777
	牛乳		牛乳				31.3
	さつまい きゅうりとわかめの酢の物	鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん	こんにゃく たまねぎ 根菜ねぎ	じゃがいも 砂糖	
6 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米	806
	親子煮	鶏肉 卵 凍り豆腐		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	28.8
	ししゃも磯の香フライ もやしのごま酢和え		ししゃも磯の香フライ	にんじん	もやし きゅうり	砂糖 油	ごま
7 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	809
	けんちんうどん	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう 根菜ねぎ	うどん じゃがいも	28.4
	スルメのかきあげ ツナそばろ	さきいか ツナ		にんじん しそ	たまねぎ ゆで干大根	小麦粉 砂糖 油	ごま
8 (木)	ハヤシライス(麦)	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 麦 小麦粉	マカロン 油
	牛乳		牛乳				28.9
	さやいんげんの炒めもの メロン	ベーコン		いんげん	キャベツ とうもろこし メロン		バター
9 (金)	梅じそごはん 牛乳		牛乳	ゆかり梅入り		米	728
	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん	ごぼう たまねぎ しいたけ こんにゃく 根菜ねぎ		34.8
	鮭の塩こうじ焼き きゅうりのパプリカ和え	鮭			きゅうり	砂糖 油	ごま油
13 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米	791
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 赤みそ		にんじん	たまねぎ 根菜ねぎ しょうが しいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油
	三色ナムル カリポリアーモンド		煮干し	ピーマン にんじん	もやし	砂糖 油	ごま 小麦粉 黒砂糖 アーモンド
14 (水)	チキンカレー(麦)	鶏肉		にんじん	たまねぎ りんご グリンピース	米 麦 じゃがいも	油
	牛乳		牛乳				28.0
	キャベツとツナのソテー ずいか	ツナ		ごまつな にんじん	キャベツ		油
15 (木)	皿うどん	豚肉 イカ エビ はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん	しいたけ えのきたけ キャベツ たまねぎ もやし 根菜ねぎ	でん粉 チャーメン	787
	牛乳		牛乳				34.0
	豆腐シューマイ 干し大根の中華サラダ チーズ	お豆腐シューマイ		わかめ チーズ	ゆで干大根 きゅうり	砂糖 油	ごま 小麦粉
16 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	787
	うずら卵スープ	豚肉 うずらの卵		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	春雨	30.6
	鰯フライ もやしとコーンのソテー	鰯フライ					油
19 (月)	なつほのかごはん 牛乳		牛乳			米	785
	異だくさんみそ汁	豆腐 麦みそ		かぼちゃ	なす たまねぎ えのきたけ 根菜ねぎ	じゃがいも	33.1
	彩り野菜の卵焼き じげもんきんぴら	豚肉 卵	スキムミルク	にんじん アスパラガス	ゆで干大根	砂糖 油	
21 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	821
	トック	卵 鶏肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが	トック	ごま油
	豚キムチ	豚肉		にんじん には	白菜キムチ キャベツ もやし しょうが	砂糖 油	ごま
22 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	804
	じゃがいものそばろ煮	鶏肉		にんじん いんげん	こんにゃく たまねぎ しいたけ	じゃがいも 砂糖	油
	鰻の梅煮 アーモンド和え	鰻梅煮		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖 油	アーモンド
23 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	787
	イナムドゥチ	豚肉 揚げかまぼこ 麦みそ			ごぼう しいたけ こんにゃく たまねぎ 根菜ねぎ		33.8
	魚のレモン風味 にんじんしりしり	ホキ		にんじん	レモン	でん粉 砂糖	油 小麦粉
26 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	756
	中華スープ	つくね		にんじん には	キャベツ たまねぎ しいたけ	春雨	31.3
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン にんじん	たけのこ たまねぎ しょうが	砂糖 油	
27 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米	779
	筑前煮	鶏肉 揚げかまぼこ		にんじん	たけのこ ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油
	納豆みそ 即席漬け	納豆 豚肉 赤みそ		こねぎ	しょうが	砂糖	ごま 油
28 (水)	パエリア	フランクフルト イカ エビ		パプリカ	たまねぎ	米	804
	牛乳		牛乳				28.7
	白いんげん豆のスープ スパニッシュオムレツ トマトのマリネ ぶどうゼリー	ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー		油
29 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	800
	鶏家豆腐	豆腐 鶏肉		にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース	でん粉 砂糖	ごま油
	ショウロンボウ 中華和え	ショウロンボウ		チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖	ごま 小麦粉
30 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	833
	野菜焼	ちくわ		にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ 根菜ねぎ えのきたけ	でん粉	31.1
	鯖のソース煮 ひじきと豆のみそ煮	鯖			しょうが	でん粉 砂糖	油
		鶏肉 揚げかまぼこ 米みそ	ひじき	にんじん	枝豆	砂糖 油	

※ 都合により献立を変更することがあります。

今月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、6月30日です。

(令和6年6月 大村市教育委員会)