



6月の給食献立表



(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料					栄養価 エネルギー たんぱく質
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	
		肉・魚・卵・豆・豆製品	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	千草焼					
	浦上そばろ	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
	さつま汁	鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん	こんにゃく たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいも	
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	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		ししゃも磯の香フライ			油	
	もやしのごま酢和え			にんじん	もやし きゅうり	砂糖 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 根深ねぎ	うどん じゃがいも	28.4
	スルメのかきあげ	さきいか		にんじん	たまねぎ	小麦粉 油	
	ツナそばろ	ツナ		しそ	ゆで干大根	砂糖 ごま 油	
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	851
	牛乳		牛乳				26.9
	さやいんげんの炒めもの	ベーコン		いんげん	キャベツ とうもろこし	バター	
	メロン				メロン		
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 根深ねぎ		34.8
	鮭の塩こうじ焼き	鮭					
	きゅうりのパプリカ和え				きゅうり	砂糖 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 根深ねぎ しょうが しいたけ	砂糖 でん粉 油 ごま油	33.8
	三色ナムル			ピーマン にんじん	もやし	砂糖 ごま ごま油	
	カリボリアーモンド	大豆	煮干し			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	873
	牛乳		牛乳				28.0
	キャベツとツナのソテー	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	油	
	すいか				すいか		
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 根深ねぎ	でん粉 チャーメン	787
	牛乳		牛乳				34.0
	豆腐シューマイ	お豆腐シューマイ					
	干し大根の中華サラダ		わかめ		ゆで干大根 きゅうり	砂糖 ごま ごま油	
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 テンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	春雨	30.6
	鯉フライ	鯉フライ				油	
	もやしとコーンのソテー	ベーコン		ピーマン	もやし とうもろこし	油	
19 (月)	なつぽのかごはん 牛乳		牛乳			米	785
	臭だくさんみそ汁	豆腐 麦みそ		かぼちゃ	なす たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	じゃがいも	33.1
	彩り野菜の卵焼き	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	
	じげもんきんぴら	鶏肉 揚げかまぼこ 大豆	茎わかめ	にんじん さやいんげん		砂糖 ごま 油	
21 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	821
	トック	卵 鶏肉		にんじん テンゲンサイ	しょうが	トック ごま油	33.6
	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 ごま 油	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	804
22 (木)	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	29.9
	鰯の梅煮	鰯煮					
	アーモンド和え			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖 アーモンド	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	787
23 (金)	イナムドッチ	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 根深ねぎ		33.8
	魚のレモン風味	ホキ			レモン	でん粉 砂糖 油	
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん		ごま油	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	756
26 (月)	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	
	ごはん 牛乳		牛乳			米	779
27 (火)	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	29.6
	納豆みそ	納豆 豚肉 赤みそ		こねぎ	しょうが	砂糖 ごま 油	
	即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり		
	ごはん 牛乳		牛乳			米	804
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 オリーブオイル	804
	牛乳		牛乳				26.7
	白いんげん豆のスープ	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		
	スパニッシュオムレツ	アンサンブルエッグ					
	トマトのマリネ			トマト パセリ	たまねぎ	砂糖 オリーブオイル	
	ぶどうゼリー					ぶどうゼリー	
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	31.2
	ショウロンボウ	ショウロンボウ					
	中華和え			チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖 ごま ごま油	
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 根深ねぎ えのきたけ	でん粉	31.1
	鯖のソース煮	鯖			しょうが	でん粉 砂糖 油	
	ひじきと豆のみそ煮	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5年6月 大村市教育委員会)