



6月分学校給食予定献立表（中学校）  
【目標】骨や歯を丈夫にする食事をしよう



日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g	
		主食	牛乳	つけるもの かけるもの	おかず	おもにエネルギーの もとなる食品	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品			
1	月	ご飯	○		鰯の梅煮 牛肉じゃが ごま和え	ご飯、じゃが芋、油、砂糖、 ごま	牛乳、鰯の梅煮、牛肉	こんにゃく、玉ねぎ、人参、 いんげん、椎茸、もやし、 キャベツ	809	29.9	
2	火	ツイストパン	○		里芋コロッケ コロコロソテー ABCスープ ★ヨーグルト	パン、里芋コロッケ、油、 マカロニ	牛乳、鶏肉、 ウインナー、ヨーグルト	枝豆、とうもろこし、 人参、玉ねぎ、キャベツ	817	32.7	
3	水	ご飯	○		チキンカレー 焼きウインナー 手作り福神漬	ご飯、じゃが芋、油、 はちみつ、小麦粉、バター、 ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナー	玉ねぎ、人参、にんにく、 生姜、りんご、大根、 きゅうり、れんこん	819	28.7	
8	月	ご飯	○	ソース	白身魚フライ ひじきの炒め煮 たっぷり野菜の味噌汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、白身魚フライ、 ひじき、油揚げ、豆腐、 味噌	白滝、人参、大根、玉ねぎ、 ねぎ、小松菜	715	26.2	
9	火	ご飯	○		豚肉のみそ漬け焼き きんぴらごぼう もずく汁 さつまいもチップス	ご飯、砂糖、ごま、油、 さつまいもチップス	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、 豆腐、もずく	にんにく、ごぼう、人参、 こんにゃく、玉ねぎ	731	32.9	
10	水	スパゲッティ	○		つげナポリタン フィレオチキン あじさいサラダ	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、ウインナー、 チーズ、ツナ、 フィレオチキン	玉ねぎ、人参、ピーマン、 にんにく、キャベツ、 トマト、きゅうり、 紫キャベツ	827	37.4	
11	木	ご飯	○		鯖のカレー竜田揚げ 人参と小松菜の香味和え 豆腐とわかめのすまし汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、 鯖のカレー竜田揚げ、 豆腐、鶏肉、わかめ	人参、小松菜、もやし、 にんにく、玉ねぎ	697	28.4	
12	金	エビピラフ	○		ごぼうのペペロンチーノサラダ 野菜スープ メロン	エビピラフ、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、ベーコン、豚肉	ごぼう、枝豆、にんにく、 キャベツ、玉ねぎ、人参、 メロン	648	25.3	
15	月	食パン	○	ブルーベリー ジャム	プレーンオムレツ マカロニサラダ ミネストローネ	パン、 ブルーベリージャム、 マカロニ、砂糖、油、 じゃが芋	牛乳、オムレツ、ハム、 豚肉	きゅうり、人参、玉ねぎ、 セロリ、にんにく、トマト	673	28.5	
16	火	ご飯	○	お茶	春巻 マーボーなす こんにゃくサラダ	ご飯、春巻、油、砂糖、 片栗粉、 棒々鶏ドレッシング	豚肉、味噌、わかめ	お茶、なす、筍、玉ねぎ、 人参、椎茸、にんにく、 生姜、こんにゃく、 キャベツ、とうもろこし	664	17.9	
17	水	中華麺	○		塩ラーメン タコ型たこ焼き（2個） フルーツポンチ	中華麺、油、 タコ型たこ焼き、ゼリー	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、 チンゲン菜、とうもろこし、 人参、ねぎ、きくらげ、 生姜、にんにく、 ミックストフルーツ	750	27.3	
18	木	ご飯	○	ソース	小松菜メンチカツ 切干大根の炒め煮 沢煮椀	ご飯、油、砂糖	牛乳、小松菜メンチカツ、 油揚げ、豚肉、かまぼこ	ゆで干しミックス、白滝、 椎茸、ごぼう、筍、人参、 小松菜	741	26.6	
19	金	かて飯	○		鶏肉の照り焼き キャベツのさっぱり和え じゃが芋の味噌汁	かて飯、じゃが芋	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌	生姜、キャベツ、きゅうり、 人参、玉ねぎ、小松菜	661	30.6	
22	月	ナン	○		エビカツ ポークビーンズ コールスローサラダ	ナン、油、砂糖、パン粉	牛乳、エビカツ、豚肉、 ベーコン、大豆	玉ねぎ、人参、トマト、 キャベツ、とうもろこし	799	36.1	
23	火	ご飯	○		鮭の塩焼き 辛子和え 豚汁	ご飯、砂糖、じゃが芋	牛乳、銀鮭、豚肉、豆腐、 油揚げ、味噌	もやし、小松菜、人参、 こんにゃく、大根、ごぼう、 ねぎ	695	34.5	
24	水	地粉うどん	○		五目うどん 野菜のかき揚げ 枝豆	うどん、砂糖、かき揚げ、 油	牛乳、豚肉、なると	玉ねぎ、人参、小松菜、 ねぎ、椎茸、枝豆	781	28.0	
25	木	ご飯	○		揚げぎょうざ（2個） チンジャオロース 春雨スープ みかんゼリー	ご飯、餃子、油、砂糖、 片栗粉、春雨、ゼリー	牛乳、豚肉、鶏肉	筍、ピーマン、生姜、人参、 玉ねぎ、もやし、椎茸、 ほうれん草	758	26.8	
26	金	子供パン スライス	○	U-7 ミルク	ハンバーグのデミグラスソース フレンチサラダ じゃが芋とベーコンの煮物	パン、砂糖、片栗粉、油、 じゃが芋	コーヒーマルク、 ハンバーグ、ベーコン	玉ねぎ、キャベツ、人参、 きゅうり、とうもろこし	704	26.8	
29	月	ご飯	○		鰯のねぎみそ焼き 高野豆腐のつま煮 きゅうりとたくあんのカクヤ	ご飯、油、砂糖	牛乳、鰯のねぎみそ漬け、 豚肉、高野豆腐	こんにゃく、玉ねぎ、人参、 筍、椎茸、生姜、きゅうり、 たくあん	742	38.7	
30	火	ご飯	○		鶏肉の唐揚げ 茎わかめの炒め煮 玉ねぎの味噌汁	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、茎わかめ、 豚肉、豆腐、油揚げ、味噌	生姜、人参、玉ねぎ、 小松菜	718	30.4	
<p>☆ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。                  ☆ 献立表について質問等がありましたら、第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。                  ☆ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。                  ☆ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。                  ☆ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。</p>								<p>食物アレルギー代替食品 （乳）2日（火） ★ヨーグルト →ぶどうゼリー</p>	<p>平均栄養量</p>	737	29.7