



6月 給食献立表



日 曜	献立	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		エネルギー タンパク質 脂質 塩分
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 油脂	
1月	ミルクパン 牛乳 とちおとめジャム トマトミートオムレツ 温野菜サラダ ポークビーンズ	オムレツ ハム 大豆 豚肉	牛乳	アスパラガス ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー 玉ねぎ	ミルクパン ジャム じゃがいも ドレッシング	油	786 31.3 29.0 2.71
2火	セルフいか天丼 牛乳 ほうれん草の磯和え みそ汁	いか天ぷら 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	ほうれん草	もやし 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも	油	837 26.4 22.8 2.97
3水	パンフキンパン 牛乳 夏野菜スバゲティ ハムと大根のサラダ	豚肉 えび ハム	牛乳 粉チーズ	赤・黄ピーマン トマト缶 にんじん	玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく きゅうり 大根	パンフキンパン スバゲティ	油 ドレッシング	782 33.6 24.1 2.32
4木	ご飯 牛乳 ハンバーグおろしソース キャベツのピリ辛漬け 五目ワントンスープ	ハンバーグ 豚肉 なると ハム	牛乳	にんじん	大根 しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 だけのこ	ご飯 ワントン 片栗粉	ごま	810 31.0 19.1 2.24
5金	ご飯 牛乳 いわしのごま味噌煮 ツナ和え けんちん汁 粕餅	いわしごま味噌煮 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし ごぼう 大根 白菜 こんにゃく	ご飯 粕餅 さといも	油 ごま油	848 30.4 19.6 3.65
8月	ミルクパン 牛乳 スラッピージョー チーズポテト 野菜スープ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん きぬさや	玉ねぎ もやし キャベツ	ミルクパン パン粉 じゃがいも	バター 油	798 33.6 30.3 3.38
9火	スタミナ丼 牛乳 Caたっぷりスープ ゼノビーゼリー	豚肉 高野豆腐 鶏肉 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ しょうが にんにく もやし	ご飯 片栗粉 ゼノビーゼリー	油 ラー油	849 37.6 21.3 2.53
10水	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福神漬け こんにゃくサラダ 型抜きチーズ	豚肉	牛乳 型抜きチーズ	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし とうもろこし サラダこんにゃく	麦ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング ごま	876 25.6 25.5 3.41
11木	ご飯 牛乳 春巻き 八宝菜 ナムル	春巻き えび いか 豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 玉ねぎ だけのこ 干しいだけ もやし しょうが	ご飯 片栗粉	油 ごま油 ごま	890 34.1 27.0 2.51
12金	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら なめこ汁	さばの味噌煮 豚肉 さつまいも 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	ごぼう なめこ ねぎ つきこんにゃく	ご飯	油 ごま	833 29.8 26.8 2.77
15月	ご飯 牛乳 鶏のから揚げ かんぴょうサラダ ニラ玉汁 県民の日ゼリー	鶏肉 ハム 豆腐 卵 味噌	牛乳	にんじん にら	しょうが かんぴょう きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	ご飯 片栗粉 県民の日ゼリー	油 マヨネーズ	798 35.6 30.8 2.60
16火	ミルクパン 牛乳 マーシャルビーンズ 焼きそば ビーンズサラダ	豚肉 いか ちくわ ビーンズミックス	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ミルクパン マーシャルビーンズ 中華麺	油 マヨネーズ ドレッシング	870 33.8 30.3 3.98
17水	ご飯 牛乳 さんま梅煮 ブロッコリーのごま和え 豚汁	さんま梅煮 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり 大根 玉ねぎ キャベツ こんにゃく	ご飯 じゃがいも	油 ごま	813 29.5 24.4 2.99
18木	ナン 牛乳 キーマカレー チンゲンサイのスープ とちおとめヨーグルト	豚肉 牛肉 鶏肉 豆腐	牛乳 とちおとめヨーグルト	にんじん トマト缶 チンゲンサイ グリーンピース	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし	ナン	油 ごま油	837 37.7 34.1 4.51
19金	【地産地消費材：きゅうり】 ご飯 牛乳 納豆 きゅうりの香り漬け 筑前煮	納豆 鶏肉 さつまいも	牛乳	にんじん きぬさや	きゅうり しょうが ごぼう たけのこ 大根 こんにゃく 干しいだけ	ご飯 さといも	油 ごま油	784 29.3 17.3 2.76
22月	きな粉揚げパン 牛乳 海藻サラダ クリームシチュー アセロラゼリー	きな粉 ツナ 鶏肉	牛乳 海藻	にんじん	大根 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	コッパン じゃがいも アセロラゼリー	油 バター ドレッシング	764 25.2 26.0 2.45
23火	ご飯 牛乳 てんくらまんじゅう くらげ和え 麻婆野菜	てんくらまんじゅう 豚肉 中華くらげ	牛乳	にんじん にら	大根 きゅうり キャベツ なす だけのこ しょうが にんにく	ご飯 春雨	油 ドレッシング ごま ごま油	845 27.6 23.2 2.46
24水	食パン 牛乳 はちみつ&マーガリン ささみチーズフライ 小袋ソース グリーンサラダ フォーガー	ささみチーズフライ ハム 鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜 アスパラガス	きゅうり ねぎ	食パン 平麺ビーフン はちみつ&マーガリン	油 ドレッシング	798 32.8 35.1 2.55
25木	ご飯 牛乳 ミナミカゴカマスのスタミナ焼き 油揚げ 切り干し大根の煮物 田舎汁	ミナミカゴカマス 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	切り干し大根 干しいだけ ねぎ ごぼう 大根 白菜 こんにゃく	ご飯 さといも	油	798 31.9 19.9 2.83
26金	三色丼 牛乳 五目みそ汁 レモンゼリー	鶏肉 卵 生揚げ 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが 大根	ご飯 じゃがいも レモンゼリー	油 ごま	879 32.7 25.1 3.00
29月	バターロール 牛乳 サラダうどん メンチカツ 小袋ソース	ツナ メンチカツ 削り節	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ 大根 とうもろこし	バターロール うどん	油 マヨネーズ	818 27.1 34.3 3.91
30火	ご飯 牛乳 チンジャオロースー ポークしゅうまい 豆腐入り中華スープ	牛肉 ポークしゅうまい 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 青ピーマン	だけのこ しょうが 干しいだけ もやし	ご飯 片栗粉	油 ごま油	851 33.4 25.3 3.02

※中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー830Kcal、たんぱく質34.2g、脂質27.6g  
※献立は都合により変更になる場合があります。