



# 6月 学校給食献立予定表 (中学校)



2023.6 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主材料			栄養量		
				赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質	
				主に体の組織をつくる	力や熱のもとになる	体の調子をととのえる	kcal	(g)	
1 木	ごはん		根菜のみそ汁 さんまの甘露煮 彩りサラダ	牛乳 みそ さんま 厚揚げ いりこ わかめ (にぼしだし)	米 さといも 麦 麦	ねぎ だいこん きゅうり コーン	にんじん しめじ キャベツ	722	27.1
2 金	ごはん		もずくスープ 鶏のピカタ いんげんのごま和え	牛乳 チーズ 豆腐 卵 かつお節 鶏肉 ツナ もずく かまぼこ だし昆布 (かつお・こんぶだし)	米 さとう ごま 麦 パン粉	たまねぎ ねぎ いんげん	にんじん えのきたけ もやし	810	22.5
5 月	ごはん		あいしょうじる メンチカツ かみかみあえ	牛乳 みそ いりこ まめ 豚肉 豆乳 鶏肉 (にぼしだし)	米 さつまいも 麦 こんにやく	きゅうり にんじん キャベツ	ねぎ だいこん コーン	702	31.0
6 火	ごはん		お野菜団子汁 ぶりのフライ 梅しそ和え	牛乳 いりこ 天ぷら 厚揚げ ぶり (にぼしだし)	米 パン粉 麦 麦	たまねぎ ちんげん菜 しいたけ きゅうり	にんじん えのきたけ キャベツ ゆかり	684	28.0
7 水	ココアパン		ポターージュ トマトオムレツ アスパラサラダ	牛乳 卵 鶏肉 かにかま 脱脂粉乳	ココアパン マカロニ バター じゃがいも さとう 小麦粉	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり トマト	にんじん アスパラ きゅうり	672	26.6
8 木	ごはん		肉じゃが すり身のふわふわ焼き② じゃこサラダ	牛乳 天ぷら 豚肉 豆腐 だし昆布 ちりめん (かつお・こんぶだし)	米 じゃがいも さとう 麦 こんにやく 澱粉	にんじん いんげん きゅうり	たまねぎ キャベツ 枝豆	709	25.0
9 金	わかめごはん		春雨スープ 豆腐ハンバーグ② ちくさあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ ちくわ 卵	米 ぼるさめ さとう 麦 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ ほうれん草	しめじ ねぎ もやし	753	21.8
12 月	ごはん		スタミナスープ さばの生姜煮 切干大根のサラダ	牛乳 わかめ さば 豚肉 かまぼこ	米 ごま油 さとう 麦 ごま	にんじん いら 生姜 しいたけ きゅうり	たまねぎ えのきたけ 切干大根 つぼ漬	713	26.5
13 火	ごはん		厚揚げのみそ汁 ちくわの磯部天ぷら もやしの和え物	牛乳 みそ ちくわ 厚揚げ いりこ あおさ (にぼしだし)	米 小麦粉 ごま 麦 さとう ごま油	ぶなしめじ だいこん ほうれん草 キャベツ	にんじん ちんげん菜 もやし	649	22.6
14 水	カットコッパン		アスパラのクリーム煮 スティックドッグ ツナサラダ	牛乳 スリッパ 鶏肉 ツナ 脱脂粉乳	コッパン さとう 小麦粉 じゃがいも バター マヨネーズ	たまねぎ アスパラガス ごぼう きゅうり	にんじん コーン	742	29.5
15 木	ごはん		豆腐とわかめのスープ 厚焼きたまご ひじきサラダ	牛乳 かまぼこ 卵 鶏肉 わかめ 豆腐 ひじき	米 ごま さとう 麦 オリーブオイル	にんじん えのきたけ キャベツ	たまねぎ きゅうり	741	20.7
16 金	五福米ごはん		かしわ汁 きびなごのカリカリフライ② サラ玉ちゃん和え	牛乳 ハム きびなご 鶏肉 いりこ (にぼしだし)	米 さといも 五福米 こんにやく	ねぎ だいこん たまねぎ キャベツ コーン	にんじん しめじ ピーマン コーン	696	27.8
19 月	ミルクパン		にらたまスープ グリルチキンのソースがけ チーズサラダ	牛乳 卵 チーズ ベーコン 鶏肉 ハム	ミルクパン 澱粉 じゃがいも さとう 麦 さとう	えのきたけ いら マッシュルーム キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ トマト きゅうり	681	32.0
20 火	ごはん		こんさいじる れんこんのはさみ揚げ まめまめサラダ	牛乳 油揚げ まめ 鶏肉 いりこ (にぼしだし)	米 さといも さとう 麦 オリーブオイル パン粉	ねぎ だいこん えだまめ もやし	にんじん しめじ ほうれん草 れんこん	793	23.3
21 水	ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 鯛の塩焼き ささみの和え物	牛乳 鶏ひき肉 かつお節 だし昆布 たい 鶏肉 (かつお・こんぶだし)	米 じゃがいも さとう 麦 こんにやく 澱粉	かぼちゃ たまねぎ いんげん キャベツ	コーン にんじん きゅうり	736	32.6
22 木	ごはん		魚そうめん汁 鶏のてりやき そくせき漬け	牛乳 鶏肉 かまぼこ 魚そうめん 豆腐 いりこ (にぼしだし)	米 さとう 麦 麦	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん	小松菜 キャベツ	697	29.7
23 金	ごはん		アスパラスープ あじのハーブフライ 和風サラダ	牛乳 あじ 豚肉 ベーコン	米 パン粉 麦 麦	たまねぎ えのきたけ アスパラ きゅうり	にんじん きくらげ キャベツ しめじ パジル	687	28.8
26 月	ごはん		オニオンスープ 焼きチヂミ パンサンデー	牛乳 チヂミ 鶏肉 ウインナー 卵	米 じゃがいも ごま 麦 さとう	にんじん キャベツ きゅうり パセリ	たまねぎ えのきたけ もやし	745	22.3
27 火	ぶちまるごはん		のっぺいじる 干草焼き おかかあえ	牛乳 かつお節 いりこ 鶏肉 厚揚げ 卵 (にぼしだし)	麦飯 澱粉 さとう 米 こんにやく	ねぎ だいこん きゅうり	にんじん キャベツ 福神漬	675	25.4
28 水	黒糖パン		ラビオリのスープ アンサンブルエッグ れんこんサラダ	牛乳 卵 チーズ ベーコン ツナ	黒糖パン ノンエッグマヨネーズ ラビオリ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ	キャベツ トマト れんこん	732	25.7
29 木	ごはん		あおさ汁 野菜クロック ほうれんそうのごまあえ	牛乳 豆腐 かつお節 あおさ かまぼこ 昆布 (かつお・こんぶだし)	米 さとう ごま 麦 サラダ油 パン粉	たまねぎ えのきたけ もやし	にんじん ほうれん草 キャベツ	746	21.3
30 金	ごはん		夏やさいカレー バジルチキンの香り焼き② フルーツ白玉	牛乳 スキムミルク 豚肉 鶏肉	米 じゃがいも 白玉餅 麦 カクテルゼリー 小麦粉	かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム りんご	なす にんじん グリーンピース もも みかん パイン バジル	768	27.8

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。