

*六月分の給食費引落日は、七月一日(月)です。残高確認をお願いします。

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 中学校	蛋白質 [g] 中学校	ひとくちメモ	
3	月	○	かてうどん(うどん、つゆ、ゆで野菜) ちくわの磯辺揚げ(2)	豚肉 油揚げ 普通牛乳 焼竹輪 あおのり	なたね油 冷凍うどん ごま 薄力粉	たまねぎ 根深ねぎ にんじん こまつな もやし	839	41.9	 ●歯と口の健康週間 (6月4日～10日) 歯と口の健康を保つために、かみ応えのある「かみかみメニュー」を提供します。 7日: いかの梅ソース 10日: 茎わかめのきんぴら 	
4	火	○	豚丼(ごはん、豚丼の具) なめこの味噌汁 白桃缶・みかん缶	普通牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 豚肉	精白米 なたね油 こんにゃく 三温糖	なめこ 根深ねぎ しょうが たまねぎ にんじん たけのこ水煮 冷凍いんげん 白桃缶詰 みかん缶詰	806	38.4		
5	水	○	ごはん わかめスープ 鶏肉のねぎソース ひじきサラダ (柑橘ドレッシング)	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 カットわかめ ほしひじき	精白米 なたね油 ごまごま油 三温糖	しょうが たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ 冷凍むき枝豆 キャベツ	701	36.3		
6	木	○	朝焼き食パン ポトフ カレーミート あじさいゼリー	普通牛乳 ベーコン ウインナー 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	食パン じゃがいも なたね油 三温糖 薄力粉 ぶどうゼリー マスカットゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく しょうが トマトピューレ	771	36.0		
7	金	○	菜めし 沢煮庵 いかの梅ソース(2) キャベツと小松菜のおひたし(しょうゆ)	普通牛乳 鶏肉 油揚げ いか	精白米 なたね油 片栗粉 三温糖	だいこん にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ほうれん草 練り梅 キャベツ こまつな	765	33.7		
10	月	○	ごはん 豚汁 鶏肉の胡麻焼き 茎わかめのきんぴら	普通牛乳 豚肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 鶏肉 くきわかめ	精白米 なたね油 こんにゃく ごま 三温糖 ごま油	しょうが にんじん だいこん 根深ねぎ ごぼう	761	41.0		
11	火	○	ツナコーンドッグ(背割りミルク コッペパン、ツナコーン (ノンエッグマヨネーズ)) ABCスープ ジャーマンポテト	普通牛乳 ベーコン ツナ	ミルクパン マカロニ なたね油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ 乾燥パセリ 冷凍ホールコーン にんにく 冷凍いんげん	719	34.9		
12	水	○	わかめごはん けんちん汁 ししゃもフライ(2)(ソース) 小松菜入り胡麻和え (胡麻ドレッシング)	炊き込みわかめ 普通牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも	精白米 なたね油 こんにゃく さといも 薄力粉 パン粉 ごま 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ キャベツ もやし こまつな	797	31.1		
13	木	○	麻婆茄子丼 (ごはん、麻婆茄子) きゅうりともやしのサラダ (塩中華ドレッシング) 冷凍みかん (生)	普通牛乳 豚ひき肉 生揚げ 赤みそ	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たら 根深ねぎ なす きゅうり もやし みかん	821	34.4		
14	金	○	カラフル野菜のトマトスパゲティ ジョア(ブレン) フレンチサラダ (フレンチドレッシング) りんご缶・りんごゼリー	ベーコン ウインナー ジョア(ブレン)	スパゲッティ なたね油 三温糖 りんごゼリー	にんにく たまねぎ トマト缶詰ダイス なす 黄ピーマン ブロッコリー キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン りんご缶詰	805	30.6		
17	月	○	ごはん 呉汁 チキンチキンごぼう NEW! 海藻サラダ (たまねぎドレッシング)	普通牛乳 冷凍蒸し大豆 白みそ 鶏肉 海藻ミックス	精白米 じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま	にんじん だいこん 根深ねぎ ごぼう 冷凍むき枝豆 キャベツ きゅうり	844	37.5		
18	火	○	ごはん (ふりかけ) 肉団子スープ スパイシーチキン チンゲン菜のオイスター炒め	普通牛乳 肉団子 鶏肉 豚肉	精白米 ごま油 オリーブ油 なたね油 三温糖 片栗粉	にんじん 干しいたけ もやし はくさい にんにく しょうが たけのこ水煮缶詰 ピーマン 赤ピーマン キャベツ チンゲンサイ	746	39.2		
19	水	○	ホットドッグ (背割りコッペパン、豆腐のウインナーチリソース) かぼちゃの豆乳ポタージュ キャベツのソテー	普通牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 豆腐ウインナー	コッペパン なたね油 薄力粉 三温糖	たまねぎ にんじん カットかぼちゃ 乾燥パセリ にんにく トマトピューレ 冷凍ホールコーン キャベツ	799	35.9		
20	木	○	梅ちりごはん うすくず汁 手作りコロッケ (ソース) えのき入りサラダ (和風ドレッシング)	普通牛乳 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ 豚ひき肉	精白米 ぐず粉 なたね油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉	梅ちり にんじん 根深ねぎ こまつな たまねぎ えのきたけ キャベツ	899	32.6		
21	金	○	豚キムチ丼 (ごはん、生揚げと豚肉のキムチ炒め) 大根サラダ (イタリアンドレッシング) パイン缶・レモンゼリー	普通牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ	精白米 なたね油 三温糖 片栗粉 レモンゼリー	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ たら だいこん きゅうり パイナップル缶詰	767	31.1		
24	月	○	ナン パターチキンカレー 小松菜とコーンのソテー 小玉すいか (生)	普通牛乳 鶏肉 生クリーム ベーコン	ナン なたね油 じゃがいも 三温糖 パター 薄力粉	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん トマト缶詰 乾燥パセリ キャベツ こまつな 冷凍ホールコーン すいか	764	31.2		
25	火	○	中華おこわ 春雨スープ 豚肉のピリ辛ソース こんにゃくサラダ (中華ドレッシング)	焼き豚 普通牛乳 豚肉 海藻ミックス	精白米 もち米 なたね油 三温糖 ごま油 緑豆はるさめ 片栗粉 こんにゃく	にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 根深ねぎ しょうが にんにく もやし	749	34.0		
26	水	○	ごはん なすの味噌汁 鰯の蒲焼き キャベツ炒めのおかか和え (おかか)	普通牛乳 赤みそ 白みそ 木綿豆腐 いわし 油揚げ かつお節	精白米 薄力粉 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま	なす 根深ねぎ しょうが にんじん キャベツ こまつな	811	33.7		
27	木	○	フィッシュサンド(横割りミルク丸パン、メルルーサのフライ (ソース)) リボンパスタのミネストローネ みかん缶・みかんゼリー	普通牛乳 ベーコン メルルーサ	ミルクパン マカロニ 薄力粉 パン粉 なたね油 みかんゼリー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ トマト缶詰ダイス みかん缶詰	744	38.2		
28	金	○	タコライス (ごはん、タコライスの具、ゆで野菜) ワンタンスープ	普通牛乳 豚ひき肉 冷凍蒸し大豆	精白米 なたね油 ワンタン ごま油 三温糖	にんじん はくさい 根深ねぎ にんにく たまねぎ トマト缶詰ダイス ピーマン レモン果汁 キャベツ もやし きゅうり	762	29.8		
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。							月平均	784	35.1	
							学校給食摂取基準	830	27-42	

