



6月 学校給食献立表



野々子市中学校給食センター

日	曜	献立名				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		エネルギー	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	たんぱく質				
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海産物	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いち類 砂糖	油脂	糖質	たんぱく質	行事食等	
1	月	白飯(減)	牛乳	豚肉のガリバタ揚げ 塩焼きそば 中華風コーン卵スープ				豚肉 鶏卵 ウインナー 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ もやし ねぎ キャベツ	コーン しめじ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 中華めん	大豆油 バター サラダ油	887 g 34 g 34 g	Koal	
2	火	麦飯	牛乳	マーボー丼 シウマイ 春雨スープ				豚肉 豆腐 鶏肉 シウマイ 大豆たんぱく みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ	干しいたけ ねぎ えのきだけ	むぎ飯 三温糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油	834 g 31 g 25 g	Koal	
3	水	白飯	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら ごぼうのゴマネーズサラダ 切干大根のみそ汁 かみかみチップス				鶏ささみ 卵の花揚げ 豚肉 みそ 大豆ペースト	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう きゅうり コーン たまねぎ	えのきだけ 切り干し大根 ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 マヨネーズ ごま	797 g 27 g 28 g	Koal	歯と口の健康週間献立
4	木	食パン	牛乳	豆腐のミートグラタン アーモンドとじゃこのサラダ 米粉のグラムチャウダー ミックスジャム				豆腐 ロースハム 豚肉 あさりむき身 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳	トマト水煮 にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	食パン ジャム 三温糖 じゃがいも 米粉	サラダ油 アーモンド サラダ油 バター・生クリーム	797 g 41 g 30 g	Koal		
5	金	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ もやしと揚げの甘酢あえ 根菜のみそ汁 豆乳パンナコッタ				鶏肉 みそ うす揚げ 大豆ペースト 豚肉 さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく だいこん ねぎ もやし	ごぼう だいこん ねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 米粉 三温糖	ごま油	754 g 32 g 18 g	Koal	
8	月	白飯	牛乳	ハンバーグ ラウトウイユ 小松菜のみそ汁				豚肉 鶏肉 ベーコン 牛肉 豆腐 みそ 大豆たんぱく さつまあげ 鶏卵 大豆ペースト	牛乳	トマト トマト水煮 にんじん こまつな	たまねぎ スッキーニ なす にんにく	えのきだけ	白飯 パン粉 三温糖	サラダ油 オリーブ油	761 g 33 g 22 g	Koal	
9	火	麦飯	牛乳	ポークカレー 福神漬 フルーツヨーグルト				豚肉 チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん トマトビュレ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬 バナナ	パイン缶 黄桃缶 みかん缶 バナナ	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ	880 g 22 g 24 g	Koal	
10	水	白飯	牛乳	さばの味噌煮 昆布和え かきたま汁				さば 鶏卵 みそ 豆腐 かつおぶし 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	しめじ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま	736 g 35 g 22 g	Koal	
11	木	白飯	牛乳	四方はべんのかわり天ぷら 江戸っ子煮 じゃがいものみそ汁				四方はべん 鶏肉 大豆 みそ 大豆 大豆ペースト 高野豆腐	牛乳	にんじん こまつな	生姜 たけのこ こんにゃく たまねぎ	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 じゃがいも やきふ	745 g 31 g 21 g	Koal		
12	金	白飯	牛乳	チキンカツ ウインナーサラダ ごぼう抜き豚汁				鶏肉 あつあげ 鶏卵 みそ ウインナー 大豆ペースト 豚肉	牛乳	黄ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく	だいこん ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 パン粉	大豆油 オリーブ油	777 g 34 g 26 g	Koal	部活動応援献立
15	月	白飯	牛乳	魚のみそマヨネーズ焼き コーンサラダ 豆乳めった汁				ホキ 豆腐 みそ うす揚げ ロースハム みそ 豚肉 豆乳	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ コーン きゅうり キャベツ	ごぼう ねぎ	白飯 片栗粉 パン粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油	768 g 33 g 25 g	Koal	
16	火	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン 韓国のりと小松菜のナムル 豆腐チゲ				鶏肉 みそ 豚肉 木綿豆腐 厚揚げ	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ はくさい えのきだけ にんにく しょうが	白飯 片栗粉 白菜粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	788 g 37 g 26 g	Koal		
17	水	麦飯	牛乳	いろいろ豆のキーマカレー 卵のスープ ヨーグルト				豚肉 大豆たんぱく 鶏肉 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	えのきだけ キャベツ	むぎ飯 白いんげん豆 じゃがいも 片栗粉 ひよこ豆 レンズ豆	サラダ油 カレールウ	809 g 32 g 19 g	Koal	
18	木	白飯	牛乳	焼きメンチ グリーンサラダ ミネストローネ				豚肉 ロースハム 鶏肉 大豆 大豆たんぱく 鶏卵	牛乳	にんじん パセリ トマト水煮 トマトジュース	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	にんにく セロリ ねぎ しめじ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	789 g 36 g 22 g	Koal	
19	金	麦飯	牛乳	タコス風ライス フレンチフライ コーンスープ				豚肉 牛肉 大豆たんぱく ベーコン	牛乳	にんじん トマト水煮 パセリ	しょうが にんにく たまねぎ コーン	むぎ飯 三温糖 じゃがいも 米粉	サラダ油 カレールウ 大豆油	856 g 31 g 28 g	Koal	メキシコ献立	
23	火	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ブロックサラダ アルファベットスープ セノビーゼリー				鶏肉 ロースハム 豚肉	牛乳	ブロックリー にんじん こまつな	パプリカ レモングラス ローズマリー にんにく	きゅうり たまねぎ キャベツ	白飯 セノビーゼリー 三温糖 パン粉 マカロニ	オリーブ油 サラダ油	729 g 32 g 18 g	Koal	
24	水	白飯	牛乳	いわしのアングレーズ 切干大根のサラダ 厚揚げのみそ汁				鯛 みそ ベーコン 大豆ペースト 鶏肉 あつあげ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり 切り干し大根 ねぎ たまねぎ	えのきだけ ねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖 パン粉	大豆油 ごま油	746 g 28 g 22 g	Koal	
25	木	白飯	牛乳	揚げ豚キムチ丼 水餃子スープ メロン				豚肉 水餃子	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ねぎ メロン	白菜粉 もやし えのきだけ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	773 g 25 g 24 g	Koal	
26	金	白飯	牛乳	鶏松風 こんにゃくのきんぴら 豆腐のみそ汁				鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐 みそ 大豆ペースト さつまあげ	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ こんにゃく ごぼう ねぎ	白飯 パン粉 三温糖	ごま サラダ油 ごま油	759 g 35 g 20 g	Koal		
29	月	白飯(減)	牛乳	春巻き さつまあげの炒め煮 冷やしラーメン				春巻き さつまあげ ロースハム	牛乳	にんじん	こんにゃく コーン しょうが もやし ねぎ	白飯 三温糖 ラーメン	大豆油 サラダ油	809 g 23 g 26 g	Koal		
30	火	すし飯	牛乳	そぼろずし 鶏肉の竜田揚げ 沢煮椀 さくらんぼゼリー				牛肉 豚肉 大豆たんぱく 鶏卵	牛乳	にんじん 糸みつば	しょうが えだまめ だいこん しょうが えのきだけ ごぼう	すし飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 大豆油	885 g 35 g 31 g	Koal		

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。

