



# 令和5年度6月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1	木	シシジュシー 牛乳 マーミナチャンブルー イナムドゥチ サーターアンダギー	米 なたね油 上白糖 小麦粉 黒砂糖	牛乳 豚肉 刻み昆布 ベーコン 油揚げ かまぼこ 生揚げ 白みそ 鶏卵	人参 もやし チンゲン菜 ごぼう 干し椎茸 こんにゃく 長ねぎ	864 kcal 35.2 g 32.0 g	
2	金	《 カミカミメニュー 》 カミカミごまだれ丼 牛乳 こんにゃくサラダ 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白いりごま ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん こんにゃく きゅうり もやし キャベツ 冷凍みかん	868 kcal 31.7 g 26.7 g	2日 カミカミメニュー 6月4日～10日は「歯と口の健康 週間」です。よくかむことで、だ液 が出て、虫歯予防につながりま す。意識して、よくかんで食べま しょう。ひと足早く、2日にカミカミ メニューを提供します。食材を揚げ てかみ応えある丼ぶり料理にし たり、サラダは、野菜と食感の異な る「こんにゃく」を入れて提供しま す。かむことを意識しながら食べ てください。
5	月	ご飯 牛乳 鶏肉のかわり焼き ごまだれサラダ かきたま汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 白いりごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン 人参 長ねぎ 小松菜	739 kcal 37.9 g 22.0 g	
6	火	ポロネーゼスパゲッティ 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ メロン	スパゲッティ なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶詰 パセリ キャベツ コーン きゅうり メロン	859 kcal 33.5 g 33.2 g	
7	水	ピラフ 牛乳 バリバリサラダ ポトフ	米 なたね油 ワンタンの皮 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 えび ベーコン フランクフルト	人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン さやいんげん きゅうり 小松菜 生姜 セロリ キャベツ パセリ	774 kcal 28.0 g 30.7 g	<b>オススメ!</b> <b>かみかみおやつ</b> おせんべい
8	木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 野菜の甘酢和え 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 高野豆腐 赤みそ 油揚げ	生姜 人参 干し椎茸 長ねぎ キャベツ 大根 冷凍みかん	760 kcal 32.2 g 24.0 g	するめ 
9	金	梅菜飯 牛乳 さばの竜田揚げ 磯和え みそ汁	米 なたね油 白いりごま 片栗粉	牛乳 さば のり 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	野沢菜漬け 刻み梅 生姜 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ 長ねぎ	789 kcal 36.7 g 29.1 g	ドライフルーツ 小魚
12	月	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ ひじきのピリッとサラダ みそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 白いりごま	牛乳 いか ひじき ツナ 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	生姜 キャベツ 人参 きゅうり コーン 白菜 長ねぎ	757 kcal 36.8 g 21.3 g	野菜スティック
13	火	チャーハン 牛乳 中華風揚げ豆サラダ 鶏だんごスープ 冷凍みかん	米 なたね油 ごま油 片栗粉 上白糖 緑豆春雨	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン 鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 しめじ さやいんげん キャベツ 玉ねぎ きゅうり 白菜 冷凍みかん	768 kcal 29.3 g 30.4 g	
14	水	ねぎ塩豚丼 牛乳 野菜炒め メロン	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま 緑豆春雨	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ わけぎ レモン果汁 生姜 干し椎茸 もやし チンゲン菜 メロン	821 kcal 31.2 g 25.4 g	
15	木	揚げパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ キャベツ コーン	859 kcal 30.6 g 43.2 g	
16	金	ご飯 牛乳 蒸し鶏の玉ねぎソース 揚げじゃがサラダ 五目中華スープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 うずらの卵	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 白菜 小松菜	779 kcal 35.7 g 24.4 g	
19	月	ごぼうと豆のドライカレー 牛乳 じゃこサラダ 小玉すいか	米 なたね油 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ	生姜 にんにく セロリ ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 すいか	779 kcal 28.4 g 23.9 g	30日世界の料理(フランス) 主菜の「ブーレ・ロティ」は、鶏肉に 下味をつけて焼いた料理です。給 食では、にんにく、バジル、塩、こ しょう、白ワインで下味をつけて焼 いて提供します。「ラトウイユ」 は、夏野菜を炒めてトマトを加え て煮込んだ料理です。「ジュリエ ンヌスープ」は、千切り野菜のスー プです。フランス語でジュリエンヌ は、千切りを意味します。
20	火	ご飯 牛乳 さわらの照り焼き れんこんと春雨のきんぴら 豆乳飛鳥汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 さわら 豚肉 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ	れんこん 人参 干し椎茸 ごぼう しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ	767 kcal 40.7 g 20.3 g	
21	水	鶏南蛮うどん 牛乳 いももち 小松菜のごま和え	うどん なたね油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖 白ねりごま 白すりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 大根 長ねぎ 小松菜 もやし	801 kcal 33.5 g 24.1 g	
22	木	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 豚肉と野菜の煮物 ずまし汁	米 三温糖 白いりごま なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 塩昆布 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ かまぼこ わかめ	ごぼう 人参 たけのこ水煮 こんにゃく 大根 チンゲン菜 えのき茸 長ねぎ	752 kcal 37.4 g 19.8 g	
23	金	チキンライス 牛乳 ツナとポテトのパリッと揚げ フレンチサラダ 野菜スープ	米 なたね油 じゃが芋 マヨネーズ ぎょうざの皮 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	人参 玉ねぎ さやいんげん しそ菜 キャベツ きゅうり 白菜 コーン 小松菜	776 kcal 24.4 g 30.2 g	
26	月	野菜のピリ辛丼 牛乳 春雨サラダ フルーツポンチ	米 なたね油 上白糖 ごま油 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 きゅうり パイナップル缶詰 みかん缶詰 もも缶詰	792 kcal 30.6 g 16.8 g	給食の食材は皆様の 給食費で購入してい ます。6月分は6月30 日にご指定の口座より 引き落としいたします。 期日までにご入金く ださい。
27	火	ご飯 牛乳 あじフライ 大根の梅ドレサラダ みそ汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖	牛乳 あじ 鶏卵 絹豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ わかめ	大根 人参 きゅうり 練り梅 玉ねぎ 長ねぎ	792 kcal 36.7 g 22.5 g	
28	水	カレーtoast 牛乳 チキントマトシチュー ハニーサラダ	パン なたね油 小麦粉 じゃが芋 上白糖 はちみつ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	803 kcal 32.8 g 39.3 g	
29	木	ビビンバ 牛乳 中華サラダ 卵とわかめのスープ	米 ごま油 上白糖 片栗粉 白いりごま なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 鶏卵	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 キャベツ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ	804 kcal 35.5 g 29.2 g	
30	金	ツナと人参のピラフ 牛乳 ブーレ・ロティ ラトウイユ ジュリエンヌスープ	米 なたね油 上白糖	牛乳 ツナ 鶏肉 ベーコン	人参 玉ねぎ にんにく トマト トマト缶詰 ズッキーニ かぼちゃ なす セロリ キャベツ パセリ	764 kcal 35.0 g 29.9 g	 教育委員会のHPIに給食の写真 を掲載しています。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

