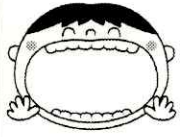



# 令和4年度6月分中学校給食献立表

曜日	献立名	主な材料名			エネルギーたんぱく質脂質	メモ
		おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1 水	ガーリックライス 牛乳 鶏肉の赤ワインソース ビーンズサラダ ジュリエンスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ コーン ほうれん草 セロリ キャベツ	707 kcal 32.4 g 23.1 g	<p><b>6日 カミカミ献立</b> 6月4日から10日の1週間は、「歯と口の健康週間」です。食べ物をおいしく食べたり、おしゃべりをしたり、スポーツで力を発揮したりするには健康な歯が大切です。そこで今日は、噛み応えのあるごぼうやれんこん、切干大根を給食に取り入れました。意識してよく噛んで食べましょう。</p>  
2 木	五目うどん 牛乳 いももち 野菜の甘酢和え	うどん なたね油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 油揚げ えび わかめ 赤みそ	人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	768 kcal 33.0 g 24.2 g	
3 金	ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 野菜のおかか和え 和風汁	米 上白糖	牛乳 鯖 白みそ 油揚げ 粉かつお 豚肉	キャベツ 人参 もやし 小松菜 大根 えのき茸 長ねぎ	754 kcal 38.2 g 20.3 g	
6 月	カミカミ丼 牛乳 切干大根のカミカミ磯和え 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ のり	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 切干大根 大豆もやし 小松菜 冷凍みかん	843 kcal 32.3 g 24.3 g	
7 火	ご飯 牛乳 鶏肉の甘みそかけ 揚げごぼうサラダ けんちん汁	米 上白糖 片栗粉 白いりごま なたね油 ごま油 里芋	牛乳 鶏肉 白みそ 木綿豆腐	ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生姜 大根 こんにゃく 長ねぎ	717 kcal 34.9 g 18.2 g	
8 水	ごまハニートースト 牛乳 ボルシチ バリバリサラダ	パン 白すりごま はちみつ なたね油 じゃが芋 上白糖 ワタンの皮	牛乳 豚肉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ かぶ トマト缶詰 もやし コーン 生姜	757 kcal 27.4 g 36.5 g	
9 木	ご飯 牛乳 鯖の粒マスタード焼き 野菜炒め みそ汁	米 なたね油 上白糖 緑豆春雨	牛乳 鯖 豚肉 白みそ 赤みそ わかめ	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 キャベツ	724 kcal 36.3 g 20.9 g	
10 金	回鍋肉丼 牛乳 薬風漬け 豆腐とチンゲン菜のスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ 木綿豆腐	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 長ねぎ ビーマン きゅうり 大根 チンゲン菜	761 kcal 30.7 g 23.8 g	
13 月	梅菜飯 牛乳 あじフライ 即席漬け みそ汁	米 なたね油 白いりごま 小麦粉 パン粉 じゃが芋	牛乳 あじ 鶏卵 赤みそ 白みそ わかめ	野菜漬け 刻み梅 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	766 kcal 35.1 g 20.9 g	
14 火	豚キムチ丼 牛乳 大根のナムル 五目中華スープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 片 栗粉	牛乳 豚肉 鶏肉 うずらの卵	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜キムチ 白菜 にら 大根 小松菜	824 kcal 36.2 g 30.7 g	
15 水	和風スープバゲティ 牛乳 イタリアンサラダ 小玉すいか	スパゲッティ なたね油 片栗粉 オリーブ油 上白糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉かつお ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり すいか	707 kcal 28.3 g 25.0 g	
16 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 サーターアングギー	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	
17 金	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜のおろし和え 具だくさんみそ汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 ごま油 里芋	牛乳 豚肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	732 kcal 40.3 g 18.6 g	
20 月	野菜のピリ辛丼 牛乳 野菜の中華ソース和え フルーツポンチ	米 なたね油 上白糖 ごま油	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 パイナップル缶詰 みかん缶詰 もも缶詰	746 kcal 30.5 g 15.4 g	
21 火	チキンカレーライス 牛乳 野菜サラダ メロン	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし 小松菜 メロン	831 kcal 28.2 g 22.8 g	
22 水	野菜の五目あんかけ丼 牛乳 ごまだれ夏野菜サラダ 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 うずらの卵	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ 水煮 もやし キャベツ チンゲン菜 ズッキーニ きゅう り コーン アスパラガス 冷凍みかん	713 kcal 26.3 g 18.2 g	
23 木	ご飯 牛乳 いかの幽庵焼き 芋きんぴら かきたま汁	米 ごま油 上白糖 じゃが芋 なたね油 片栗粉	牛乳 いか 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 わかめ	生姜 ゆず果汁 こんにゃく ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜	765 kcal 40.8 g 23.8 g	
24 金	ミルクパン 牛乳 チキンとなすのグラタン ツナサラダ ABCスープ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト缶詰 なす 大根 人参 キャベツ 生姜 もやし パセリ	778 kcal 35.4 g 31.0 g	
27 月	ジャージャー麺 牛乳 鶏肉のレモン揚げ煮 塩ナムル	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 八丁みそ 鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ 水煮 干し椎茸 レモン果汁 キャベツ もやし きゅうり	898 kcal 42.3 g 36.1 g	
28 火	鮭ときのこのピラフ 牛乳 揚げじゃがサラダ ミネストローネ	なたね油 米 じゃが芋 上白糖 マカロニ	牛乳 鮭 ベーコン	しめじ 人参 玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり にんにく トマト缶詰 キャベツ さやいんげん	700 kcal 24.3 g 23.4 g	
29 水	チリビーンズライス 牛乳 コーンサラダ 小玉すいか	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 ごま油	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ きゅうり コーン すいか	747 kcal 25.5 g 20.2 g	
30 木	ご飯 牛乳 白身魚の南蛮漬け 野菜のゆかり和え みそ汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 メルルーサ 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり ゆかり粉 小松菜 長ねぎ	702 kcal 31.5 g 18.4 g	

**8日 ボルシチ**  
ボルシチは、ウクライナ発祥の郷土料理です。学校給食用にアレンジしたレシピで提供します。

**13日 入梅献立**  
6月11日は入梅です。入梅とは、暦の上で梅雨が始まるとされている日です。雨や曇りの日が多くなる梅雨は、この時期に梅が実ることから漢字で「梅の雨」と書くことされています。今日は、梅を使った梅菜飯の提供です。

**16日 沖繩献立**  
シシジュシーは豚肉の入った炊き込みご飯、マーミナチャンブルーはもやしを使った炒め物です。イナムドゥチは、豚肉の入った汁物で、昔は猪肉を使っていたそうです。サーターアングギーは、沖縄県の揚げ菓子です。

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。

※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。

