

予定献立表（中学校）

令和5年 6月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	おかず	飲み物 など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質	
1 木	米粉コッペパン	*ラビオリスープ 鮭のムニエル 若草ポテト	牛乳	米粉パン、小麦粉、パン粉、油、バター、じゃが芋	牛乳、ベーコン、鮭、豚肉	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草	781 kcal 39.1 g	
2 金	麦ご飯 スープカレー	*キャベツのサラダ (和風ドレ) ヨーグルト	牛乳	米、麦、油、じゃが芋、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、レンズ豆、ヨーグルト	にんにく、しょうが、かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、さやいんげん、しめじ、トマト、りんご、キャベツ、小松菜、人参	779 kcal 28.9 g	
5 月	こぎつねご飯	かき玉味噌汁 鶏肉の梅マヨ焼き *アスパラ入りサラダ (ソイドレ)	牛乳	米、油、砂糖	鶏肉、油揚げ、牛乳、卵、豆腐、みそ	しょうが、人参、玉ねぎ、えのき、小松菜、長ねぎ、梅、アスパラガス、キャベツ、きゅうり	754 kcal 37.1 g	
6 火	トマトパン	*うずら卵と野菜のスープ煮 いかのハーブ焼き スパゲティソテー	牛乳	パン、油、スパゲッティ	牛乳、ベーコン、うずら卵、いか	しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、長ねぎ、にんにく、ピーマン、とうもろこし	746 kcal 37.0 g	
7 水	ご飯 歯と口の健康 週間メニュー	肉じゃが 青のりビーンズ *おかひじき入りサラダ (香味塩ドレ)	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、でん粉	牛乳、豚肉、大豆、青のり	人参、玉ねぎ、さやいんげん、おかひじき、キャベツ、もやし	846 kcal 32.0 g	
8 木	はちみつ食パン	*ABCスープ 鮭のトマトソースがけ ローストポテト	牛乳	パン、マカロニ、油、砂糖、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、さわら、ウィンナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、しょうが、ピーマン、トマト、しめじ	791 kcal 33.4 g	
9 金	麦ご飯 ハヤシライスのルー	*ミモザソテー メロン(1/12)	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉、マヨネーズ、でん粉	牛乳、豚肉、ハム、卵、豆乳	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、トマトピューレ、りんご、キャベツ、チンゲン菜、メロン	786 kcal 28.0 g	
12 月	背割りコッペパン	クリーミービーンズスープ カレーミート *ポテトサラダ (ノンエッグマヨ)	コーヒー 牛乳	パン、バター、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖	コーヒー牛乳、ベーコン、いんげん豆、牛乳、豆乳、チーズ、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆	玉ねぎ、人参、とうもろこし、枝豆、にんにく、しょうが、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり	801 kcal 32.2 g	
13 火	ご飯 抹茶ふりかけ 入梅メニュー	*キャベツの味噌汁 鶏の梅じそフライ ひじきと大豆の煮物	牛乳	米、小麦粉、ごま、パン粉、油、こんにゃく、砂糖	牛乳、油揚げ、みそ、いわし、鶏肉、大豆、ひじき、昆布、のり	キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ、梅、しそ、人参、さやいんげん	812 kcal 34.1 g	
14 水	ガーリックフランス	イタリアンスープ マカロニのミートソース和え 三色ソテー	りんご ジュース	パン、パン粉、マカロニ、油、砂糖	ベーコン、卵、チーズ、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆	りんごジュース、玉ねぎ、人参、とうもろこし、トマトピューレ、枝豆	758 kcal 26.6 g	
15 木	わかめご飯	*豚汁 鮭の塩焼き *キャベツのお浸し(醤油)	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油	わかめ、牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鯖	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、キャベツ、小松菜	767 kcal 32.8 g	
16 金	ゆで中華麺 あんかけ焼きそばの具	*海藻サラダ(中華ドレ) プリン	牛乳	中華麺、油、砂糖、でん粉、ごま油、プリン	牛乳、豚肉、うずら卵、海藻ミックス	にんにく、しょうが、人参、白菜、玉ねぎ、もやし、筍、チンゲン菜、しいたけ、きくらげ、キャベツ、きゅうり	767 kcal 28.9 g	
19 月	そぼろご飯	腐と葱の味噌汁 いかの醤油マヨネーズ焼き *小松菜のお浸し (鯉節・醤油)	牛乳	米、油、砂糖、マヨネーズ	鶏肉、卵、牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、いか、かつお節	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし、人参	759 kcal 41.5 g	
20 火	シュガーコッペパン	トマトと卵のスープ 豆乳クリームコロッケ (ソース) 小松菜とコーンのソテー	牛乳	パン、油、パン粉、小麦粉、砂糖	牛乳、ベーコン、卵、豆乳、ウィンナー	セロリ、玉ねぎ、トマト、とうもろこし、人参、小松菜	760 kcal 25.3 g	
21 水	ゆかりご飯	もやしの味噌スープ 松風焼き じゃが芋の旨煮	牛乳	米、油、パン粉、でん粉、ごま、じゃが芋、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、おから、豆乳、卵、豚肉、さつま揚げ	しょうが、にんにく、もやし、玉ねぎ、とうもろこし、にら、長ねぎ、人参、さやいんげん、しいたけ	775 kcal 33.7 g	
22 木	ご飯 のり佃煮	じゃが芋の味噌汁 ししゃものフライ② (ソース) *肉野菜炒め	牛乳	米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、でん粉	牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、ししゃも、豚肉、海苔	玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、小松菜	819 kcal 32.9 g	
26 月	ご飯 ☆和歌山県の 郷土料理☆	*生揚げとうずらのチリソース煮 *すろっぽ(和歌山県) *キャベツともやしのサラダ (和風ドレ)	牛乳	米、油、砂糖、でん粉、ごま油	牛乳、豚肉、うずら卵、生揚げ、いか、油揚げ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、筍、長ねぎ、にら、しいたけ、大根、もやし	854 kcal 37.1 g	
27 火	食パン 大豆入りチョコクリーム	もやしスープ ヤンニョムチキン *マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	パン、油、でん粉、砂糖、マカロニ、チョコクリーム	牛乳、鶏肉	もやし、人参、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	817 kcal 33.1 g	
28 水	麦ご飯 豚丼の具	いんげんのごま和え炒め ももゼリー	牛乳	米、麦、しらたき、焼きふ、油、砂糖、ごま、ゼリー	牛乳、豚肉、油揚げ	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、人参、筍、しいたけ、さやいんげん	778 kcal 31.0 g	
29 木	ダイスチーズパン	チリコンカン *キャベツとコーンのサラダ (サウザンドレ) メロン(1/12)	牛乳	パン、油、小麦粉、バター、サウザンドレッシング	牛乳、大豆、金時豆、ひよこ豆、レンズ豆、豚肉、大豆たんぱく、ベーコン	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト、キャベツ、とうもろこし、メロン	817 kcal 36.8 g	
30 金	ご飯	*日の出の鶏味噌汁 アジの竜田揚げ 茎わかめのきんぴら	牛乳	米、じゃが芋、でん粉、油、こんにゃく、砂糖、ごま	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、あじ、茎わかめ、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、人参、ごぼう、さやいんげん	760 kcal 32.8 g	
<p>・都合により献立が変更になる場合があります。 ・給食費は、6月27日(火)に引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414</p>						2日(金)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。	日の出町平均 786 学校給食摂取基準(範囲) 830 (27~42)	33.1

◎ 今月の日の出の野菜 ◎ 献立表*マークの料理に入っています。感謝していただきます♪ キャベツ・大根(馬場さん)…6月分すべて

