

# 予定献立表（中学校）

令和4年 6月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	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 水	麦ご飯 スープカレー	わかめサラダ（中華ドレ） 美生柑	牛乳	米、麦、油、じゃが芋、小麦粉	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、レンズ豆、わかめ	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、きゅうり、とうもろこし、人参、美生柑	755 kcal 25.3 g	
2 木	シュガークッパン	かぼちゃのクリームシチュー いかのハーブ焼き 枝豆ソテー	牛乳	シュガークッパン、油、じゃが芋、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、いんげん豆、豆乳、生クリーム、いか、ウィンナー	しょうが、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、枝豆、とうもろこし	829 kcal 41.5 g	
3 金	ご飯 歯と口の健康 週間メニュー	肉じゃが 大豆とじゃこのカリカリ揚げ おかひじき入りサラダ （香味塩ドレ）	みかん ジュース	米、じゃが芋、こんにやく、油、砂糖、でん粉、ごま	豚肉、大豆、ちりめんじゃこ	みかんジュース、人参、玉ねぎ、さやいんげん、おかひじき、キャベツ、もやし	762 kcal 25.5 g	
6 月	ご飯	＊野菜の味噌汁 鯖の塩焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳	米、こんにやく、油、砂糖、ごま	牛乳、油揚げ、みそ、鯖、茎わかめ、豚肉	小松菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、人参、ごぼう、さやいんげん	755 kcal 30.1 g	
7 火	バターロール	トマトのスープ 鮭のタルタル焼き もやしソテー	牛乳	バターロールパン、油、マヨネーズ、パン粉	牛乳、ベーコン、鮭、卵、チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、マッシュルーム、もやし、ピーマン	749 kcal 34.2 g	
8 水	麦ご飯 うずら卵のカレー	＊野菜とコーンのサラダ （和風ドレ） ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、レンズ豆、うずら卵、脱脂粉乳、チーズ、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さやいんげん、トマトピューレ、キャベツ、小松菜、とうもろこし	813 kcal 28.7 g	
9 木	マーブル食パン	野菜のスープ煮 いかといんげんのガリバタ炒め 三色ソテー	牛乳	ココアマーブルパン、じゃが芋、油、バター	牛乳、ベーコン、いか	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、さやいんげん、枝豆、とうもろこし	738 kcal 34.7 g	
10 金	ご飯 入梅メニュー	じゃが芋の味噌汁 鯛の梅じそフライ 餅干大根とわかめのお浸し （醤油）	飲む ヨーグルト	米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油	飲むヨーグルト、油揚げ、わかめ、みそ、いわし	玉ねぎ、長ねぎ、梅、しそ、切干大根、キャベツ、もやし、人参	747 kcal 28.4 g	
13 月	食パン	かぼちゃのポタージュ 鶏肉の唐揚げ① ＊小松菜とコーンのソテー	牛乳	基準パン、バター、小麦粉、油、でん粉	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生クリーム、豆乳、鶏肉	玉ねぎ、かぼちゃ、しょうが、とうもろこし、人参、小松菜、しめじ	768 kcal 32.4 g	
14 火	麦ご飯 豚丼の具	海藻サラダ（バンドレ） 美生柑	牛乳	米、麦、しらたき、焼きふ、油、砂糖	牛乳、豚肉、海藻ミックス	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、人参、筍、しいたけ、キャベツ、きゅうり、美生柑	707 kcal 28.2 g	
15 水	背割りコッパン	イタリانسープ カレーミート ポテトカルボナーラ	牛乳	基準パン、パン粉、油、小麦粉、バター、砂糖、じゃが芋	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、豆乳、生クリーム	玉ねぎ、人参、とうもろこし、にんにく、しょうが、トマトピューレ	794 kcal 34.0 g	
16 木	ご飯	かぶの味噌汁 鯖の塩焼き 揚げなすの肉みそ炒め	牛乳	米、油、砂糖、でん粉	牛乳、油揚げ、みそ、鯖、豚肉	かぶ、玉ねぎ、長ねぎ、なす、人参	774 kcal 33.4 g	
17 金	ゆで中華麺 ジャージャン麺のソース	＊キャベツソテー ももゼリー	牛乳	中華麺、油、砂糖、小麦粉、ごま油、ゼリー	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、みそ、ハム	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、長ねぎ、筍、きくらげ、キャベツ、小松菜	790 kcal 34.2 g	
20 月	キムチご飯	ワンタンスープ にら入り卵焼き ＊キャベツのサラダ （中華ドレ）	牛乳	米、ごま油、ワンタンの皮	豚肉、牛乳、大豆たんぱく、卵、ハム	にんにく、にら、キムチ、しょうが、人参、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	746 kcal 33.1 g	
21 火	ガーリックフランス	キャベツとベーコンのスープ マカロニのミートソース和え ソーセージといんげんのソテー	牛乳	ガーリックフランスパン、油、マカロニ、砂糖	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、ウィンナー	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマトピューレ、さやいんげん、しめじ	748 kcal 27.4 g	
22 水	わかめご飯	五目汁 竹輪の磯辺揚げ② ＊小松菜のお浸し （鰹節・醤油）	牛乳	米、こんにやく、油、でん粉、小麦粉	わかめ、牛乳、鶏肉、生揚げ、竹輪、あおのり、かつお節	玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、筍、チンゲン菜、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし	771 kcal 30.6 g	
23 木	横割り丸パン ドイツ料理	ABCスープ ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ （ノンエッグマヨ）	牛乳	基準パン、マカロニ、パン粉、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、ベーコン、豚肉、おから、豆乳	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、マッシュルーム、枝豆、とうもろこし	784 kcal 35.0 g	
24 金	麦ご飯	豆腐の五目煮 ビーフンの中華炒め クレープ	牛乳	米、麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、ピーン、ごま、クレープ	牛乳、豚肉、豆腐、うずら卵	にんにく、しょうが、人参、もやし、筍、きくらげ、玉ねぎ、ピーマン	865 kcal 35.5 g	
27 月	高野飯	豆腐と葱の味噌汁 ししゃものから揚げ② ＊キャベツのお浸し（醤油）	牛乳	米、油、砂糖、でん粉	鶏肉、油揚げ、高野豆腐、牛乳、豆腐、みそ、ししゃも	人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、小松菜	748 kcal 31.0 g	
28 火	ご飯	キムチと卵のスープ いかの生葉焼き 韓国風肉じゃが	牛乳	米、ごま、でん粉、じゃが芋、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ、いか	にんにく、しょうが、白菜、長ねぎ、チンゲン菜、にら、キムチ、万能ねぎ	759 kcal 37.3 g	
29 水	黒砂糖食パン	コーンシチュー シーフードサラダ （ソイドレ） メロン	牛乳	黒砂糖パン、油、じゃが芋、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、豆乳、生クリーム、帆立貝粉、柱、いか、たこ、えび、わかめ	玉ねぎ、人参、セロリ、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、メロン	751 kcal 32.0 g	
30 木	ご飯 かつおふりかけ	キャベツとわかめの味噌汁 鯖のカレー揚げ 浦上そばろ	牛乳	米、小麦粉、油、こんにやく、砂糖	牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、鯖、豚肉、さつま揚げ、かつお節、のり	キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ、ごぼう、人参、もやし、さやいんげん、しいたけ	824 kcal 31.8 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、<b>6月27日(月)</b>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>					8日(水)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業株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	772	32.0
					学校給食摂取基準(範囲)	820	(25~40)	



＊ 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♪ 小松菜(野崎さん)…6月分すべて

