

予定献立表（中学校）

令和6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
3月	麦ご飯 スープカレー	※キャベツとコーンのサラダ (コンドレ) ももゼリー	牛乳	米、麦、油、じゃが芋、バター、小麦粉、コンドレ、ゼリー	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、レンズ豆	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、人参、とうもろこし	797 kcal 25.9 g
4火	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 (和風ドレ)	牛乳	米、じゃが芋、こんにゃく、油、砂糖、でん粉、ごま	牛乳、豚肉、大豆、ちりめんじゃこ	人参、玉ねぎ、さやいんげん、おかひじき、キャベツ、もやし	800 kcal 30.6 g
5水	ほうれん草食パン	ポークビーンズ ※キャベツソテー ヨーグルト	牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ、ハム、ヨーグルト	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、キャベツ、小松菜	744 kcal 32.6 g
6木	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)	牛乳	パン、バター、じゃが芋、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ベーコン、いんげん豆、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	780 kcal 33.3 g
7金	ジャンバラヤ アメリカ料理	ワンタンスープ にら入り卵焼き ※わかめサラダ (中華ドレ)	牛乳	米、バター、ワンタンの皮、ごま油	ベーコン、ウィンナー、牛乳、豚肉、大豆たんぱく、卵、ハム、わかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、セロリ、ピーマン、赤ピーマン、トマト、人参、もやし、チンゲン菜、長ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	750 kcal 31.9 g
10月	はちみつ食パン	かぼちゃのクリームスープ ※野菜ソテー メロン	牛乳	パン、じゃが芋、バター、小麦粉、油	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生クリーム、豆乳、ハム	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、メロン	725 kcal 25.2 g
11火	ご飯 入梅メニュー	※野菜の味噌汁 鰯の梅じそフライ じゃが芋の旨煮	みかん ジュース	米、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、砂糖	油揚げ、みそ、いわし、豚肉、さつま揚げ	みかんジュース、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、梅、しそ、人参、さやいんげん、しいたけ	771 kcal 28.5 g
12水	食パン いちごジャム	※ラビオリスープ 鮭のムニエル ジャーマンポテト	牛乳	パン、小麦粉、パン粉、油、バター、じゃが芋、いちごジャム	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	766 kcal 35.7 g
13木	麦ご飯 豚丼の具	にら玉炒め 青梅ゼリー	牛乳	米、麦、しらたき、焼きふ、油、砂糖、ごま油、ゼリー	牛乳、豚肉、卵	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ、人参、筍、しいたけ、にら	768 kcal 30.8 g
14金	シュガークッペパン	イタリアンスープ マカロニのミートソース和え 枝豆ソテー	牛乳	パン、パン粉、マカロニ、油、砂糖	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、ウィンナー	玉ねぎ、人参、とうもろこし、トマトピューレ、枝豆	776 kcal 33.3 g
17月	ご飯	※キャベツとわかめの味噌汁 鯖の塩焼き なすの肉みそ炒め	牛乳	米、油、砂糖、でん粉	牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、鯖、豚肉	キャベツ、長ねぎ、玉ねぎ、なす、人参	785 kcal 32.6 g
18火	ゆで中華麺 ジャージャン麺のソース	※こんにゃくサラダ (和風ドレ) プリン	牛乳	中華麺、油、砂糖、小麦粉、ごま油、こんにゃく、プリン	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、みそ	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、もやし、チンゲン菜	812 kcal 33.8 g
19水	ご飯	かぶの味噌汁 ししゃもの2色揚げ② ※肉野菜炒め	牛乳	米、小麦粉、油、でん粉	牛乳、油揚げ、みそ、ししゃも、青のり、豚肉	かぶ、玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、小松菜	764 kcal 31.4 g
20木	麦ご飯 ハヤシライスのルー	三色ソテー ※切干大根入りサラダ (ごまドレ)	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉、ごまドレ、ゼリー	牛乳、豚肉	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、枝豆、とうもろこし、切干大根、キャベツ、もやし、小松菜	831 kcal 29.5 g
21金	横割り丸パン	※ABCスープ チキンカツ (ソース) ポテトカルボナーラ	牛乳	パン、マカロニ、小麦粉、パン粉、油、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、鶏肉、生クリーム、チーズ	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜	789 kcal 38.8 g
24月	ご飯	豆腐の五目煮 白滝のキムチ炒め ※キャベツとコーンのサラダ (中華ドレ)	牛乳	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、しらたき、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、うずら卵	にんにく、しょうが、人参、もやし、筍、チンゲン菜、きくらげ、キムチ、白菜、にら、キャベツ、とうもろこし	796 kcal 37.3 g
25火	ハイジコッペパン	※ミネストローネ ウィンナーとコーンのソテー いちごクレープ	牛乳	パン、じゃが芋、マカロニ、油、クレープ	牛乳、ベーコン、チーズ、ウィンナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、トマト、枝豆、とうもろこし	701 kcal 24.6 g
26水	高野飯k	豆腐と葱の味噌汁 いかの醤油マヨネーズ焼き ※キャベツのお浸し (醤油)	飲む ヨーグルト	米、油、砂糖、マヨネーズ	鶏肉、油揚げ、高野豆腐、飲むヨーグルト、豆腐、みそ、いか	人参、玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、小松菜	729 kcal 35.2 g
27木	食パン	ポークシチュー ※「ゲティバ」リコソテー 小玉すいか	牛乳	パン、じゃが芋、バター、油、小麦粉、砂糖、スパゲッティ	牛乳、豚肉、ベーコン	にんにく、人参、玉ねぎ、さやいんげん、マッシュルーム、トマトピューレ、小玉すいか	737 kcal 27.3 g
28金	ご飯 ☆新潟県の 郷土料理☆	玉ねぎの味噌汁 たれカツ ※海藻サラダ (しそドレ)	牛乳	米、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、砂糖	牛乳、油揚げ、みそ、豚肉、海藻ミックス	玉ねぎ、長ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり	871 kcal 31.9 g
・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(木) 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						日 の 出 町 平 均 学 校 給 食 摂 取 基 準 (範 囲)	775 31.5 830 (27~42)


※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(馬場さん)**


◎ 5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。