

予定献立表（中学校）

令和7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
2月	ご飯 歯と口の健康 週間メニュー	肉じゃが 青のりピーンズ ＊おかひじき入りサラダ (中華ドレ)	牛乳	米, じゃが芋, こんにやく, 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	801 kcal 30.7 g
3火	キャロットライス ホワイトソース	ウインナーとコーンのソテー もやしとわかめのサラダ (和風ドレ)	牛乳	米, バター, 油, 小麦粉	牛乳, えび, 鶏肉, いんげん豆, 生クリーム, 豆乳, ウインナー, わかめ	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, さやいんげん, 枝豆, とうもろこし, もやし, きゅうり	761 kcal 35.1 g
4水	食パン ソフトマーガリン 日の出町記念献立	＊八宝菜 かぼちゃフライ③ (ソース) 河内晩柑	牛乳	パン, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 小麦粉, パン粉, マーガリン	牛乳, 豚肉, いか, なた, うずら卵	しょうが, 人参, 玉ねぎ, 白菜, キャベツ, チンゲン菜, 筍, しいたけ, かぼちゃ, 河内晩柑	853 kcal 34.2 g
5木	麦ご飯 チキンカレー	豆乳クリームコロッケ (ソース) ＊キャベツソテー	麦茶	米, 麦, じゃが芋, 油, バター, 小麦粉, パン粉	鶏肉, レンズ豆, 脱脂粉乳, チーズ, 豆乳, 砂糖, ハム	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, さやいんげん, トマト, キャベツ, 小松菜, とうもろこし	767 kcal 21.8 g
6金	トマトパン	イタリアンスープ いかのハーブ焼き ナポリタンソテー	牛乳	パン, パン粉, 油, スパゲッティ	牛乳, ベーコン, 卵, チーズ, いか, 豚肉, ハム	玉ねぎ, 人参, とうもろこし, にんにく, ピーマン, マッシュルーム, トマトピューレ	714 kcal 37.7 g
9月	ご飯	玉ねぎの味噌汁 生揚げの中華そばろがけ ＊肉野菜炒め	牛乳	米, じゃが芋, 油, 砂糖, ごま, でん粉	牛乳, 油揚げ, みそ, 生揚げ, 鶏肉, 豚肉	玉ねぎ, 長ねぎ, しょうが, にんにく, にはら, キャベツ, もやし, 小松菜	797 kcal 36.5 g
10火	ゆで中華麺 あんかけ焼きそばの具 中国	＊海藻サラダ (中華ドレ) ヨーグルト	牛乳	中華麺, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	牛乳, 豚肉, うずら卵, 海藻ミックス, ヨーグルト	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	762 kcal 32.0 g
11水	ガーリックフランス 入梅メニュー	ニョッキと豆のポタージュ 小松菜としめじのソテー メロン	牛乳	パン, ポテトニョッキ, 油	牛乳, ベーコン, いんげん豆, 豆乳, チーズ, ハム	人参, 玉ねぎ, さやいんげん, 小松菜, しめじ, メロン	746 kcal 26.3 g
12木	どんどろけめし 鳥取県の郷土料理	＊キャベツとわかめの味噌汁 鰯の梅じそフライ もやしのお浸し (鰯節・醤油)	牛乳	米, 油, 砂糖, 小麦粉, パン粉	鶏肉, 豆腐, 牛乳, 油揚げ, わかめ, みそ, いわし, かつお節	ごぼう, 人参, キャベツ, 長ねぎ, 玉ねぎ, 梅, しそ, 小松菜, もやし	745 kcal 34.8 g
13金	米粉コッペパン	ポークピーンズ ＊ミモザソテー もやしサラダ (コールドレ)	牛乳	米粉パン, じゃが芋, 油, 砂糖, マヨネーズ, でん粉, コントレッシング	牛乳, 大豆, 豚肉, ベーコン, チーズ, 卵, ハム, 豆乳	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, とうもろこし, キャベツ, チンゲン菜, 小松菜, もやし	747 kcal 34.8 g
16月	ご飯 野菜ふりかけ	＊野菜の味噌汁 鮭の塩焼き きんぴら煮	飲む ヨーグルト	米, こんにやく, 油, 砂糖, じゃが芋	飲むヨーグルト, 油揚げ, みそ, 鮭, 豚肉, 鰯節	小松菜, キャベツ, 玉ねぎ, 長ねぎ, 人参, ごぼう, さやいんげん, 青菜, 赤しそ, かぼちゃ	744 kcal 31.8 g
17火	背割りコッペパン	＊ABCスープ ロング焼きウインナー① ポテトカルボナーラ	牛乳	パン, マカロニ, じゃが芋, バター	牛乳, ベーコン, ウインナー, 生クリーム, チーズ	にんにく, 人参, 玉ねぎ, キャベツ, 小松菜	733 kcal 27.7 g
18水	ご飯	チゲ風豚汁 ししゃもの2色揚げ② 切干大根の炒り煮	牛乳	米, ごま油, 小麦粉, 油, こんにやく, 砂糖	牛乳, 豚肉, みそ, ししゃも, 青のり, 油揚げ	しょうが, にんにく, キムチ, 白菜, 玉ねぎ, 人参, ごぼう, えのき, 小松菜, 長ねぎ, 切干大根, さやいんげん	822 kcal 33.0 g
19木	カレーピラフ	もやしスープ ツナチーズオムレツ ＊マカロニサラダ (ノンエッグマヨ)	牛乳	米, バター, 油, マカロニ	ベーコン, ウインナー, 牛乳, 鶏肉, 卵, ツナ, 生クリーム, チーズ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, ピーマン, マッシュルーム, もやし, とうもろこし, キャベツ, きゅうり	795 kcal 31.6 g
20金	麦ご飯	豆腐の五目煮 ＊キャベツとえのきのナムル (中華ドレ) はちみつレモンゼリー	牛乳	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, ゼリー	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, キャベツ, 小松菜, えのき	791 kcal 33.7 g
23月	マーブル食パン	＊野菜スープ マカロニのミートソース和え 三色カレーソテー	牛乳	パン, 油, マカロニ, 砂糖	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 大豆たんぱく, レントズ豆	キャベツ, 玉ねぎ, 人参, もやし, トマトピューレ, 枝豆, とうもろこし	748 kcal 32.5 g
24火	わかめご飯	ワンタンスープ 鶏肉の唐揚げ ＊小松菜のお浸し (鰯節・醤油)	牛乳	米, ワンタンの皮, ごま油, でん粉, 油	わかめ, 牛乳, 豚肉, 大豆たんぱく, 鶏肉, かつお節	しょうが, 人参, もやし, チンゲン菜, 長ねぎ, 小松菜, キャベツ	765 kcal 32.0 g
25水	食パン りんごジャム	コーンクリームスープ 鱈のトマトソースがけ ＊じゃことキャベツのペペロンソテー	牛乳	パン, バター, 油, 小麦粉, 砂糖, スパゲッティ, りんごジャム	牛乳, ベーコン, いんげん豆, 生クリーム, 豆乳, さわら, ちりめんじゃこ	人参, 玉ねぎ, セロリ, とうもろこし, しょうが, にんにく, ピーマン, トマト, キャベツ	743 kcal 35.6 g
26木	麦ご飯 油麩の卵とじの具	＊キャベツのお浸し (醤油) プリン	牛乳	米, 麦, 油麩, 白滝, 油, 砂糖, プリン	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, 卵	玉ねぎ, 人参, しいたけ, 枝豆, キャベツ, 小松菜	772 kcal 29.6 g
27金	バターロール	チリコンカン ＊野菜ソテー メロン	牛乳	パン, 油, 小麦粉, バター	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, ハム	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, もやし, ピーマン, メロン	777 kcal 35.5 g
30月	ご飯 のり佃煮 6/29佃煮の日	＊キャベツの味噌汁 あじフライ (ソース) じゃが芋の旨煮	牛乳	米, 小麦粉, パン粉, 油, じゃが芋, 砂糖	牛乳, 油揚げ, みそ, あじ, 豚肉, さつま揚げ, 海苔	キャベツ, 長ねぎ, 玉ねぎ, 人参, さやいんげん, しいたけ	806 kcal 33.6 g
・都合により献立が変更になる場合があります。 ・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 771 学校給食摂取 基準 (範囲) 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)

◎ 10日(火)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。