

# 令和2年度 \*6月の献立表(中学校)\*

大仁学校給食センター

| 日  | 曜 | 牛乳 | 献立名       | 〈赤〉<br>おもに体をつくるもとになる食品 |       | 〈緑〉<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 |      | 〈黄〉<br>おもにエネルギーのもとになる食品 |         | 1食分 (kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) | メモ  |         |                   |   |    |     |     |
|----|---|----|-----------|------------------------|-------|---------------------------|------|-------------------------|---------|---------------------------------|---|---------|-------------------|---|----|-----|-----|
|    |   |    |           | たんぱくしつ                 | むきしつ  | ビタミン                      |      | たんすいかぶつ                 | ししつ     |                                 |   |         |                   |   |    |     |     |
| 1  | 月 |    | 麦ごはん      |                        |       |                           |      | 精白米                     | 麦       | 714<br>30.6<br>25               |   |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | 豚の生姜焼き    | 豚肉                     |       | 玉ねぎ                       | 人参   | 生姜                      | 砂糖      |                                 |   | 油       |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | いんげんのごま和え |                        |       | いんげん                      | 人参   | キャベツ                    | 砂糖      |                                 |   | ごま      |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | 生揚げのみそ汁   | 生揚げ                    | みそ    | 葉ねぎ                       |      |                         | じゃが芋    |                                 |   |         |                   |   |    |     |     |
| 2  | 火 |    | ロールパン     |                        | 脱脂粉乳  |                           |      | 小麦粉                     | ショートニング | 730<br>27.3<br>33               |    |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | ツナコロッケ    | ツナ                     |       | 玉ねぎ                       |      |                         | じゃが芋    |                                 |   | 砂糖      | パン粉               | 小麦粉   | 米粉 | 油   |     |
|    |   |    | ハムサラダ     | ハム                     | わかめ   | キャベツ                      | きゅうり | 人参                      | 砂糖      |                                 |   | 油       |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | ポトフ       | 豚肉                     |       | 生姜                        | セロリ  | 玉ねぎ                     | 人参      |                                 |   | アスパラ    |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | 豆乳プリン     | 豆乳                     |       |                           |      |                         | 砂糖      |                                 |   | 水あめ     |                   |   |    |     |     |
| 3  | 水 |    | 麦ごはん      |                        |       |                           |      | 精白米                     | 麦       | 752<br>27.7<br>28               | のぞみ幼<br>なし  |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | 鶏の香味焼き    | 鶏肉                     | みそ    | 生姜                        | にんにく | ねぎ                      | 砂糖      |                                 |   | 片栗粉     | ごま油               |   |    |     |     |
|    |   |    | 野菜のおひたし   | ツナ                     |       | 小松菜                       | キャベツ | きゅうり                    | 砂糖      |                                 |   | ごま      |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | 豆腐のすまし汁   | 豆腐                     |       | 玉ねぎ                       | 干し椎茸 | しめじ                     | 葉ねぎ     |                                 |   |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | スイートポテト   | 豆乳                     | 寒天    |                           |      |                         | さつまいも   |                                 |   | 砂糖      | 米粉                | ショートニング   |    |     |     |
| 4  | 木 |    | 麦ごはん      |                        |       |                           |      | 精白米                     | 麦       | 780<br>26.8<br>24               |   |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | ハヤシライス    | 豚肉                     |       | にんにく                      | 生姜   | 玉ねぎ                     | 人参      |                                 |   | マッシュルーム | グリーンピース           | 油   |    |     |     |
|    |   |    | コーンサラダ    | ツナ                     |       | キャベツ                      | きゅうり | コーン                     | 砂糖      |                                 |   | 油       |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | ブルーベリーゼリー |                        | 寒天    | ブルーベリー                    |      |                         | 砂糖      |                                 |   |         |                   |   |    |     |     |
| 5  | 金 |    | わかめごはん    |                        | わかめ   |                           |      | 精白米                     | 麦       | 734<br>29.9<br>22               |   |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | さわらの竜田揚げ  | さわら                    |       | 生姜                        |      |                         | 片栗粉     |                                 |   | 油       |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | 切り干し大根煮   | 油揚げ                    |       | 切り干し大根                    | つきこん | 人参                      | いんげん    |                                 |   | 砂糖      | 油                 |   |    |     |     |
|    |   |    | キャベツのみそ汁  | みそ                     |       | キャベツ                      | しめじ  | 葉ねぎ                     |         |                                 |   |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | 柏餅        |                        |       |                           |      |                         | こしあん    |                                 |   | 上新粉     | 砂糖                |   |    |     |     |
| 8  | 月 |    | ソフト麺      |                        |       |                           |      | 小麦粉                     |         | 798<br>32.8<br>27               |   |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | ミートソース    | 豚肉                     | チーズ   | にんにく                      | 生姜   | セロリ                     | 玉ねぎ     |                                 |   | 人参      | 砂糖                | 小麦粉   | 油  | バター |     |
|    |   |    | 梅のサラダ     | ハム                     |       | ほうれん草                     | キャベツ | 人参                      | 梅ペースト   |                                 |   | 砂糖      | ごま油               |   |    |     |     |
|    |   |    | 豆乳チョコプリン  | 豆乳                     | 大豆粉   |                           |      |                         | 砂糖      |                                 |   | 水あめ     | 油                 |   |    |     |     |
| 9  | 火 |    | ロールパン     |                        | 脱脂粉乳  |                           |      | 小麦粉                     | ショートニング | 802<br>33.1<br>35               |  |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | ハンバーグ     | 鶏肉                     | 豚肉    | 玉ねぎ                       | 生姜   | にんにく                    | 砂糖      |                                 |   | 油       |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | 茎わかめのサラダ  | ツナ                     |       | 茎わかめ                      | きゅうり | 人参                      | もやし     |                                 |   | 砂糖      | ごま                | ごま油   |    |     |     |
|    |   |    | かぼちゃスープ   |                        | 牛乳    | 生クリーム                     | かぼちゃ |                         |         |                                 |   |         | バター               |   |    |     |     |
| 10 | 水 |    | 麦ごはん      |                        |       |                           |      | 精白米                     | 麦       | 695<br>29.6<br>24               |   |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | 豚肉のねぎ塩炒め  | 豚肉                     |       | 生姜                        | にんにく | ねぎ                      |         |                                 |   | 油       | ごま油               |   |    |     |     |
|    |   |    | 野菜の磯和え    |                        | やきのり  | 小松菜                       | キャベツ | もやし                     |         |                                 |   |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | けんちん汁     | 豆腐                     |       | 大根                        | 人参   | ごぼう                     | 干し椎茸    |                                 |   | 里芋      | ごま油               |   |    |     |     |
|    |   |    | 鉄分ヨーグルト   |                        | ヨーグルト |                           |      |                         | 砂糖      |                                 |   |         |                   |   |    |     |     |
| 11 | 木 |    | 黒米ごはん     |                        |       |                           |      | 精白米                     | 黒米      | 762<br>28.1<br>31               |   |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | 鶏の唐揚げ     | 鶏肉                     |       | にんにく                      | 生姜   |                         | 小麦粉     |                                 |   | 片栗粉     | 油                 |   |    |     |     |
|    |   |    | 小松菜の煮浸し   | 油揚げ                    |       | 小松菜                       | 人参   |                         |         |                                 |   |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | 麩のすまし汁    | 豆腐                     | わかめ   | えのき                       | 葉ねぎ  |                         | 手まり麩    |                                 |   |         |                   |   |    |     |     |
| 12 | 金 |    | 麦ごはん      |                        |       |                           |      | 精白米                     | 麦       | 721<br>29.3<br>27               |   |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | マーボー豆腐    | 豚肉                     | みそ    | にんにく                      | 生姜   | 玉ねぎ                     | 干し椎茸    |                                 |   | 人参      | 葉ねぎ               | 片栗粉   | 砂糖 | 油   | ごま油 |
|    |   |    | 野菜のナムル    | ツナ                     |       | キャベツ                      | 人参   | 小松菜                     |         |                                 |   | ごま油     | ごま                |   |    |     |     |
|    |   |    | パイナップル    |                        |       | パイナップル                    |      |                         |         |                                 |   |         |                   |   |    |     |     |
| 15 | 月 |    | ひじきごはん    | 鶏肉                     | ひじき   | 人参                        | つきこん | 干し椎茸                    | 精白米     | 麦                               | 砂糖  | 油       | 666<br>33.2<br>28 |  |    |     |     |
|    |   |    | さけの塩焼き    | 塩鮭                     |       |                           |      |                         |         |                                 |   |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | ぎんぴらごぼう   |                        |       | ごぼう                       | 人参   | いんげん                    | 砂糖      | 油                               | ごま  |         |                   |   |    |     |     |
|    |   |    | 小松菜のみそ汁   | 豆腐                     | 油揚げ   | みそ                        | 小松菜  | ねぎ                      |         |                                 |   |         |                   |   |    |     |     |



裏面もあります。

| 日  | 曜 | 牛乳 | 献立名            | 〈赤〉<br>おもに体をつくるもとになる食品 |       | 〈緑〉<br>おもに体の調子を整えるもとになる食品 |        | 〈黄〉<br>おもにエネルギーのもとになる食品 |          | 1食分(1人1食)<br>たんぱく質(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質(g) | メモ        |                   |   |         |     |       |
|----|---|----|----------------|------------------------|-------|---------------------------|--------|-------------------------|----------|---|-----------|-------------------|---|---------|-----|-------|
|    |   |    |                | たんぱくしつ                 | むきしつ  | ビタミン                      |        | たんすいかぶつ                 | ししつ      |   |           |                   |   |         |     |       |
| 16 | 火 |    | メープルトースト       |                        | 脱脂粉乳  |                           |        | 小麦粉                     | メープルシロップ | ショートニング                                       | バター       | 704<br>26.4<br>33 | 幼稚園なし   |         |     |       |
|    |   |    | コールスローサラダ      |                        |       | キャベツ                      | 人参     | コーン                     | 砂糖       | 油   |           |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | ポークビーンズ        | 豚肉                     | 大豆    | 粉チーズ                      | 玉ねぎ    | 人参                      | グリーンピース  | 砂糖  | 油         |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | レモンゼリー         |                        |       |                           | レモン    |                         |          | 砂糖  | 水あめ       |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | ミルクケーキ         |                        |       |                           |        |                         |          | 砂糖  |           |                   |   |         |     |       |
| 17 | 水 |    | 麦ごはん           |                        |       |                           |        | 精白米                     | 麦        |   |           | 632<br>28.4<br>26 |   |         |     |       |
|    |   |    | 松風焼き           | 鶏肉                     | みそ    | 豆腐                        | 青のり    | 玉ねぎ                     | 生姜       | パン粉   | 砂糖        |                   |   | ごま      |     |       |
|    |   |    | 白菜のおかか和えのおかかあえ | かつお節                   |       |                           | 白菜     | 小松菜                     | 人参       | 砂糖  |           |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | さつま芋のみそ汁       | みそ                     |       | わかめ                       | しめじ    |                         |          | さつま芋  |           |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | 型抜きチーズ         |                        |       | チーズ                       |        |                         |          |   |           |                   |   |         |     |       |
| 18 | 木 |    | 麦ごはん           |                        |       |                           |        | 精白米                     | 麦        |   |           | 636<br>28.4<br>26 | のぞみ幼<br>なし  |         |     |       |
|    |   |    | 親子煮            | 鶏肉                     | 卵     |                           |        | 玉ねぎ                     | 人参       | たけのこ  | 干し椎茸      |                   |   | グリーンピース | 砂糖  | 油     |
|    |   |    | 即席漬け           |                        |       | 塩昆布                       | キャベツ   | 人参                      | きゅうり     |   |           |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | ココア豆           | 大豆                     |       |                           |        |                         |          | 片栗粉   | 砂糖        |                   |   | 油       |     |       |
|    |   |    |                |                        |       |                           |        |                         |          |   |           |                   |   |         |     |       |
| 19 | 金 |    | 麦ごはん           |                        |       |                           |        | 精白米                     | 麦        |   |           | 670<br>30.5<br>26 | 市内統一<br>献立  |         |     |       |
|    |   |    | 黒はんぺんフライ       | さば                     | いわし   | たら                        |        |                         |          | 片栗粉   | 砂糖        |                   |   | パン粉     | 小麦粉 |       |
|    |   |    | ひじきサラダ         | 枝豆                     | ハム    | ひじき                       | 人参     | もやし                     |          | 砂糖  | ごま        |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | 国清汁            | 油揚げ                    | みそ    |                           | ごぼう    | 大根                      | 人参       | 椎茸  | じゃが芋      |                   |   | ごま油     |     |       |
|    |   |    | 静岡みかんゼリー       |                        |       |                           | みかん    |                         |          | 水あめ   | 砂糖        |                   |   |         |     |       |
| 22 | 月 |    | 麦ごはん           |                        |       |                           |        | 精白米                     | 麦        |   |           | 670<br>30.5<br>26 | 幼稚園なし   |         |     |       |
|    |   |    | 回鍋肉            | 豚肉                     | 味噌    |                           | にんにく   | 生姜                      | ピーマン     | キャベツ  | ねぎ        |                   |   | 砂糖      | 片栗粉 | 油     |
|    |   |    | ナッツごぼう         |                        |       |                           | ごぼう    |                         |          | 砂糖  | 小麦粉       |                   |   | 油       | ごま  | アーモンド |
|    |   |    | 中華風コンスープ       |                        |       |                           | 玉ねぎ    | クリームコーン                 | 小松菜      | 片栗粉   |           |                   |   |         |     |       |
|    |   |    |                |                        |       |                           |        |                         |          |   |           |                   |   |         |     |       |
| 23 | 火 |    | 背割りロールパン       |                        | 脱脂粉乳  |                           |        | 小麦粉                     |          | ショートニング                                       |           | 685<br>21.0<br>31 |   |         |     |       |
|    |   |    | ツナサンドの具        | ツナ                     |       |                           | きゅうり   | コーン                     |          |   | 卵不使用マヨネーズ |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | 肉団子入り野菜スープ     | 鶏肉                     |       |                           | 人参     | キャベツ                    | 玉ねぎ      | チンゲン菜   | 片栗粉       |                   |   | パン粉     | 砂糖  |       |
|    |   |    | ナタデココヨーグルト     | ヨーグルト                  |       |                           | みかん    | パイナップル                  | ナタデココ    | 砂糖  |           |                   |   |         |     |       |
|    |   |    |                |                        |       |                           |        |                         |          |   |           |                   |   |         |     |       |
| 24 | 水 |    | 麦ごはん           |                        |       |                           |        | 精白米                     | 麦        |   |           | 783<br>26.2<br>25 |  |         |     |       |
|    |   |    | ポークカレー         | 豚肉                     | ヨーグルト | チーズ                       | にんにく   | 生姜                      | セロリ      | 玉ねぎ   | 人参        |                   |   | じゃが芋    | 油   |       |
|    |   |    | 枝豆サラダ          | 枝豆                     |       |                           | キャベツ   | コーン                     |          | 砂糖  | ごま        |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | 冷凍みかん          |                        |       |                           | みかん    |                         |          |   |           |                   |   |         |     |       |
|    |   |    |                |                        |       |                           |        |                         |          |   |           |                   |   |         |     |       |
| 25 | 木 |    | 梅ごはん           | かつお節                   |       |                           | 梅肉     | 赤しそ                     | 精白米      | 麦   |           | 567<br>26.2<br>25 |   |         |     |       |
|    |   |    | さばの煮付け         | さば                     |       |                           | 生姜     |                         |          | 砂糖  |           |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | 千草和え           | 油揚げ                    |       |                           | しらたき   | 小松菜                     | キャベツ     | 人参  | 砂糖        |                   |   | ごま油     |     |       |
|    |   |    | わかめのみそ汁        | 豆腐                     | みそ    | わかめ                       | えのき    |                         |          |   |           |                   |   |         |     |       |
|    |   |    |                |                        |       |                           |        |                         |          |   |           |                   |   |         |     |       |
| 26 | 金 |    | 麦ごはん           |                        |       |                           |        | 精白米                     | 麦        |   |           | 567<br>26.2<br>25 | 幼稚園なし   |         |     |       |
|    |   |    | 鶏のピリ辛焼き        | 鶏肉                     |       |                           |        |                         |          |   | ごま油       |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | 野菜炒め           | ベーコン                   |       |                           | キャベツ   | 人参                      | ピーマン     | 玉ねぎ   |           |                   |   | 油       |     |       |
|    |   |    | 豚汁             | 豚肉                     | 豆腐    | みそ                        | ごぼう    | 人参                      | 大根       | 葉ねぎ   | 里芋        |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | 焼きプリンタルト       | 卵                      |       | 牛乳                        |        |                         |          | 小麦粉   | 砂糖        |                   |   | マーガリン   |     |       |
| 29 | 月 |    | 麦ごはん           |                        |       |                           |        | 精白米                     | 麦        |   |           | 670<br>30.5<br>26 |  |         |     |       |
|    |   |    | キャベツ入り平つくね     | 鶏肉                     |       |                           | キャベツ   |                         |          | じゃが芋  | 砂糖        |                   |   | 豚脂      |     |       |
|    |   |    | 野菜とツナのおひたし     | ツナ                     |       |                           | 小松菜    | 人参                      | もやし      | きゅうり  | 砂糖        |                   |   | ごま      |     |       |
|    |   |    | かぼちゃのみそ汁       | みそ                     | 油揚げ   |                           | かぼちゃ   | ごぼう                     | 葉ねぎ      |   |           |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | いちごミルクデザート     |                        |       | 牛乳                        | いちご    |                         |          | 練乳  | 砂糖        |                   |   |         |     |       |
| 30 | 火 |    | 山型食パン          |                        | 脱脂粉乳  |                           |        | 小麦粉                     |          | ショートニング                                       |           | 670<br>30.5<br>26 | 田京幼なし   |         |     |       |
|    |   |    | ブルーベリージャム      |                        |       |                           | ブルーベリー |                         |          | 砂糖  | 水あめ       |                   |   |         |     |       |
|    |   |    | じゃが芋のクリーム煮     | ベーコン                   | 鶏肉    | 牛乳                        | 生クリーム  | 玉ねぎ                     | 人参       | じゃが芋  | 小麦粉       |                   |   | 油       | バター |       |
|    |   |    | きびなごフライ        | きびなご                   |       |                           |        |                         |          | パン粉   | 小麦粉       |                   |   | ごま      | 油   |       |
|    |   |    | 海藻サラダ          | ハム                     |       | わかめ                       | 海藻ミックス | 小松菜                     | キャベツ     | 人参  | 砂糖        |                   |   | ごま      | ごま油 |       |

\* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

