



# \* 6月の献立表 (中学校) \*



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (kcal) たんぱく質(g) 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	火		はちみつレモントースト		脱脂粉乳	レモン	小麦粉 砂糖	ショートニング	703 25.4 32	のぞみ幼 なし	
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油			
			カレーポトフ	豚肉		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ チンゲン菜	じゃが芋	油			
			ヨーグルト		乳製品 寒天		砂糖				
2	水		麦ごはん				精白米 麦	724 29.2 25			
			わかめふりかけ	かつお節	わかめ のり	抹茶	砂糖 コーンスターチ				
			サワラの竜田揚げ	サワラ		生姜	片栗粉			油	
			野菜のおひたし			キャベツ 人参 小松菜	砂糖				
			みそけんちん汁	豆腐 みそ		こんにゃく 人参 ごぼう 大根 葉ねぎ	里芋			油	
3	木		コーンライス			コーン パセリ	精白米 麦	バター	801 29.0 28	大仁小 2年なし	
			ハッシュドポーク	豚肉	チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	砂糖 小麦粉	油			
			ツナサラダ	ツナ		小松菜 キャベツ	砂糖	油			
			あじさいゼリー		寒天	ぶどう	砂糖	水あめ			
4	金		麦ごはん				精白米 麦	685 27.4 30	歯と口の 健康週間 (~10日)		
			鶏肉の香味焼き	鶏肉 みそ		生姜 にんにく ねぎ				ごま油	
			野菜炒め	ベーコン		キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ピーマン				油	
			豆腐のすまし汁	豆腐		えのき 人参 小松菜					
			アーモンドフィッシュ			イワシ	砂糖			アーモンド ごま	
7	月		ソフト麺				小麦粉	784 32.3 24			
			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 トマト マッシュルーム	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	
			バナナ			バナナ					
8	火		ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	811 34.0 33		
			手作りチキンカツ	鶏肉 卵			小麦粉 パン粉	油			
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ きゅうり 人参		ごま ごま油 卵不使用マヨネーズ			
			野菜スープ			人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜					
			アセロラゼリー			アセロラ	砂糖				
9	水		麦ごはん				精白米 麦	831 33.2 29			
			チンジャオロース	豚肉		にんにく 生姜 ピーマン たけのこ	片栗粉 砂糖			油 ごま油	
			枝豆シューマイ	たら 大豆		枝豆 玉ねぎ	パン粉 砂糖 小麦粉			豚脂	
			春雨スープ	ベーコン		きくらげ 小松菜 玉ねぎ 人参	春雨				
いちごレアチーズ		チーズ 牛乳	いちご レモン	砂糖	油						
10	木		麦ごはん				精白米 黒米	746 31.3 28			
			サケのてりやき	サケ		生姜	砂糖 片栗粉				
			くきわかめのきんぴら	豚肉 油揚げ	茎わかめ	人参 ごぼう つきこん	砂糖			油	
			じゃがベーじる	ベーコン みそ		アスパラ	じゃが芋			バター	
11	金		麦ごはん				精白米 麦	853 31.7 23	大仁北小 6年なし		
			親子煮	鶏肉 油揚げ 卵		玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース	砂糖			油	
			野菜のおかか和え	かつお節		ほうれん草 キャベツ もやし					
			ココア豆	大豆			片栗粉 砂糖				
14	月		麦ごはん				精白米 麦	807 26.9 27	ふるさと 給食週間 (~18日)		
			カレーマーボー	豚肉 みそ 豆腐 (静岡県産)		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ピーマン	砂糖 片栗粉			油	
			春雨サラダ			キャベツ きゅうり 人参	春雨 砂糖			ごま油	
			丹那牛乳プリン	卵	牛乳 乳製品 寒天		砂糖				
15	火		山型食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	800 31.9 34		
			紅ほっぺジャム			いちご (県産)	砂糖	水あめ			
			トマトのハンバーグ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ 生姜 にんにく ピーマン トマト (県産) スッキーニ	砂糖	豚脂 油			
			海藻サラダ		わかめ 海藻ミックス	きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油 ごま			
			クリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	小麦粉	油 バター			



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分 (1kcal) たんぱく質(g) 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	水	給	麦ごはん				精白米 麦		703 30.4 23	
			焼き肉	豚肉 (県産)		にんにく 生姜 玉ねぎ ピーマン	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			野菜のナムル	ツナ		キャベツ 人参 小松菜		ごま ごま油		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ				
			ブルーベリーゼリー			ブルーベリー (県産)	砂糖			
17	木	給	鶏そぼろごはん	鶏肉		生姜 人参 さやえんどう	精白米 麦	油	710 25.7 30	
			厚焼き玉子	卵			砂糖	油		
			チンゲン菜炒め	ベーコン		チンゲン菜 人参 エリンギ	片栗粉	ごま油		
			冬瓜のみそ汁	油揚げ みそ		冬瓜 しめじ 葉ねぎ				
			静岡茶ケーキ	豆乳		抹茶 (県産)	米粉 砂糖	ショートニング		
18	金	給	麦ごはん				精白米 麦		777 29.5 25	市内統一 献立 大仁小 6年なし
			アジフライ	アジ			パン粉 砂糖	ショートニング		
			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 人参 大根 椎茸	じゃが芋	ごま油		
			冷凍みかん			みかん				
21	月	給	麦ごはん				精白米 麦		731 29.1 20	幼稚園なし
			豚キムチ	豚肉		にんにく 生姜 白菜キムチ 玉ねぎ 人参 たら ねぎ	砂糖	油 ごま油		
			切り干し大根ナムル			もやし きゅうり 人参 切り干し大根	砂糖	ごま ごま油		
			トックスープ	鶏肉		えのき きくらげ 小松菜	トック	油		
			ミルク				砂糖			
22	火	給	きなこ揚げパン	きなこ	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	721 25.6 36	
			グリーンポテト		青のり		じゃが芋	バター		
			肉団子入り野菜スープ	鶏肉		玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜	片栗粉 砂糖			
			型抜きチーズ		チーズ		パン粉			
23	水	給	ゆかりごはん			赤しそ	精白米 麦		738 31.6 25	のぞみ幼 なし
			サバのごま焼き	サバ		葉ねぎ にんにく 生姜		ごま		
			五目きんぴら	豚肉		ごぼう 人参 つきこん いんげん	砂糖	油 ごま		
			かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ しめじ 小松菜				
24	木	給	麦ごはん				精白米 麦		813 28.6 30	
			ユーリンチー	鶏肉		生姜 にんにく ねぎ	片栗粉 砂糖	油		
			中華サラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	砂糖	ごま油 ごま		
			ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ きくらげ もやし チンゲン菜	ワンタン	油		
			豆乳プリン	豆乳			砂糖 水あめ	油		
25	金	給	麦ごはん				精白米 麦		769 26.1 25	大仁北小 5年なし
			ボークカレー	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 カレーフレーク	油		
			枝豆サラダ	枝豆		キャベツ コーン	砂糖	ごま		
			オレンジ			オレンジ				
28	月	給	中華麺				小麦粉		708 31.0 21	
			ジャージャー麺の具	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 だけのこ		油		
			中華漬け		塩昆布	キャベツ 人参 きゅうり		ごま油		
			すいか			すいか				
29	火	給	背割りロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	777 34.3 38	
			ホットドッグウィンナ	ウィンナ (卵乳不使用)			砂糖			
			野菜ソテー			キャベツ 人参 ピーマン		油		
			チリコンカン	豚肉 大豆 えんどう豆 ひよこ豆 いんげん豆		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	砂糖	油		
30	水	給	麦ごはん				精白米 麦		818 30.6 28	大仁北小 なし
			ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		ゴーヤ たら もやし	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			ゆでとうもろこし			とうもろこし				
			沖縄風みそ汁	ベーコン なたと (卵不使用) みそ		キャベツ 人参 玉ねぎ				
			シークワサータルト	豆乳		シークワサー	砂糖 水あめ 米粉 コーン粉	ショートニング 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。

