

令和4年度 *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のになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1食分(1人1食) たんぱく質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
1	水	☞	麦ごはん					精白米 麦		765 28.0 33	のぞみ幼 なし
			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			
			サバの塩麹焼き	サバ			塩麹				
			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			
			野菜のみそ汁	みそ		キャベツ 小松菜 玉ねぎ しめじ					
2	木	☞	メキシカンライス	ウィンナ		にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 赤ピーマン	精白米 麦 カレー粉	油	769 28.8 36		
			タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	玉ねぎ 生姜 にんにく	カレー粉	油			
			コーンサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	油			
			コンソメスープ	ベーコン		チンゲン菜 人参 玉ねぎ もやし					
			あじさいゼリー			ぶどう	砂糖 水あめ				
3	金	☞	麦ごはん				精白米 麦		819 28.3 24	大仁北小 6年なし	
			八宝菜	豚肉 うすら卵 イカ		生姜 にんにく だけのこと 人参 キャベツ 干し椎茸	片栗粉	油			
			大学芋				さつまいも 砂糖	水あめ 片栗粉			
			グレープフルーツ			グレープフルーツ	油 ごま				
6	月	☞	麦ごはん				精白米 麦		790 30.0 29	歯と口の 健康週間 (~10日)	
			サケの甘だれ	サケ		生姜	片栗粉 砂糖	油			
			かみかみ和え			沢庵 大豆もやし きゅうり キャベツ	砂糖				
			生揚げのみそ汁	生揚げ みそ		玉ねぎ 葉ねぎ	じゃが芋				
			健康週間ゼリー	豆乳 大豆粉		レモン りんご	砂糖 水あめ	油			
7	火	☞	ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	786 31.1 33		
			かぼちゃグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	かぼちゃ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	小麦粉	油 バター			
			茎わかめサラダ	ツナ	茎わかめ	きゅうり もやし 人参	砂糖	ごま ごま油			
			ポテトスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ	じゃが芋				
			ベビーパン			パイナップル	砂糖				
8	水	☞	麦ごはん				精白米 麦		747 29.9 27	のぞみ幼 なし	
			チンジャオロース	豚肉		にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン だけのこと	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
			しらすシューマイ	しらす(イワシ) たら		玉ねぎ 生姜	砂糖	豚脂			
			春雨スープ	ベーコン		チンゲン菜 えのき	春雨				
			オレンジ			オレンジ					
9	木	☞	麦ごはん				精白米 麦		742 29.7 26	田京幼 なし	
			鶏のごまみそ焼き	鶏肉 みそ			砂糖	ごま ごま油			
			きのこ野菜炒め			小松菜 エリンギ キャベツ		油			
			けんちん汁	豆腐 油揚げ		ごぼう 大根 人参 葉ねぎ	里芋	油			
			ヨーグルト風クレープ	豆乳		レモン	砂糖 米粉 水あめ	油			
10	金	☞	梅ごはん	かつお節		梅 赤しそ	精白米 麦 水あめ		838 28.2 32	大仁小 5年なし	
			かみかみメンチ	鶏肉 大豆		コーン 玉ねぎ	砂糖	豚脂 油			
			切干し大根煮	油揚げ		切干し大根 つきこん 人参 大根葉	砂糖	油			
			キャベツのみそ汁	みそ		キャベツ 玉ねぎ しめじ もやし					
			ラムネ型チーズ		チーズ						
13	月	☞	麦ごはん				精白米 麦		745 30.1 25	ふるさと 給食週間 (~17日)	
			スタミナ焼き肉	豚肉(県産)		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ なら	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			ブロッコリーごま和え			ブロッコリー(県産) キャベツ コーン	砂糖	ごま			
			国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 椎茸(県産)	じゃが芋	ごま油			
ブルーベリーゼリー			ブルーベリー(県産)	砂糖							
14	火	☞	山型食パン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	739 27.1 34		
			紅ほっぺジャム			いちご(県産)	砂糖 水あめ				
			カマスお茶フライ	カマス(県産)		緑茶(県産)	米粉	油			
			ポテトサラダ	ハム		人参 きゅうり(県産) コーン	じゃが芋 砂糖	卵不使用マヨネーズ			
			エリンギクリームスープ	ベーコン	牛乳(県産)	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 エリンギ(県産)	コーンスターチ	油 バター			

* 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。
 * 歯と口の健康週間には歯を丈夫にするものを、ふるさと給食週間には地場産品をより多く取り入れています。(記載は一部です。)



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分 (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		
15	水	☞	黒米ごはん					精白米 黒米		725 27.8 25	ふるさと給食週間 (~17日)
			鶏のわさびみそ焼き	鶏肉 みそ		生姜 わさび (県産)					
			おひたし			キャベツ 人参 ほうれん草		砂糖			
			かきたま汁	卵 豆腐		ねぎ 人参 玉ねぎ		片栗粉			
			静岡お茶プリン	牛乳		抹茶 (県産)		水あめ 砂糖			
16	木	☞	麦ごはん/のり佃煮		のり (県産)			精白米 麦 砂糖 水あめ		702 24.0 23	
			厚焼きたまご	卵 (県産)				砂糖	油		
			チンゲン菜炒め	ベーコン		チンゲン菜 人参 もやし 玉ねぎ しめじ		片栗粉	ごま油		
			駿河汁	イワシ タラ みそ		ごぼう 人参 大根 ねぎ		片栗粉 砂糖			
			丹那ヨーグルト	牛乳 (県産) ゼラチン	寒天			砂糖			
17	金	☞	麦ごはん					精白米 麦		805 28.8 25	●市内統一献立 ●大仁小6年なし
			トマーボー	豚肉 みそ 豆腐 (県産)		トマト 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 葉ねぎ		片栗粉 砂糖	油		
			カツオコロケ	カツオ (県産)		玉ねぎ		じゃが芋 砂糖	パン粉 小麦粉 油		
			もやしのナムル			もやし キャベツ きゅうり		砂糖	ごま ごま油		
			みかんゼリー			みかん (県産)		水あめ 砂糖			
20	月	☞	ソフト麺					小麦粉		766 31.9 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		
			りんご			りんご					
21	火	☞	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 油	742 25.2 39	
			チキンサラダ	鶏肉		きゅうり キャベツ		砂糖	油		
			イタリアンスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ セロリ トマト		マカロニ	油		
			抹茶レアチーズ	ゼラチン	乳製品	抹茶			油		
22	水	☞	麦ごはん					精白米 麦		810 30.6 23	
			ビビンバ	豚肉 錦糸卵 みそ		にんにく 生姜 だけのご 人参 大豆もやし ほうれん草		砂糖	油 ごま油		
			こぶき芋		青のり			じゃが芋	バター		
			トックスープ	ベーコン		人参 えのき きくらげ チンゲン菜		トック			
			ベビーパイン			パイナップル		砂糖			
23	木	☞	ゆかりごはん					精白米 麦 砂糖		778 34.8 21	
			サワラの照り焼き	サワラ		生姜		砂糖 片栗粉			
			即席漬け		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参					
			豚汁	豚肉 豆腐 みそ		ごぼう 人参 大根 葉ねぎ		里芋			
			バナナ			バナナ					
24	金	☞	麦ごはん					精白米 麦		809 26.7 28	●大仁小6年なし ●のぞみ幼なし
			ユーリンチー	鶏肉		生姜 にんにく ねぎ		片栗粉 砂糖	油		
			春雨サラダ			キャベツ 人参 きゅうり		春雨 砂糖	ごま油		
			ワントンスープ	豚肉		玉ねぎ きくらげ もやし チンゲン菜		ワントン	油		
			豆乳プリン	豆乳				砂糖 水あめ	油		
27	月	☞	麦ごはん					精白米 麦		774 24.0 26	
			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		
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン		砂糖	油		
			すいか			すいか					
28	火	☞	黒糖食パン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	ショートニング	675 32.2 29	
			鶏のラタトゥイユ	鶏肉		にんにく 玉ねぎ スクッキーニ 黄ピーマン トマト		砂糖	油		
			海藻サラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	キャベツ		砂糖	ごま油 ごま		
			ABCスープ	ベーコン		小松菜 人参 玉ねぎ		マカロニ			
			さくらんぼゼリー			さくらんぼ レモン		砂糖			
29	水	☞	麦ごはん					精白米 麦		781 22.2 23	田京幼なし
			平つくね	鶏肉 かつお節		キャベツ 生姜 にんにく		片栗粉 砂糖	豚脂		
			かぼちゃの素揚げ			南瓜			油		
			みそ豆乳汁	豆腐 みそ 豆乳		大根 人参 白菜 葉ねぎ		里芋			
			バナナ			バナナ					
30	木	☞	麦ごはん					精白米 麦		815 29.9 28	
			ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		ゴーヤ にら 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					
			もずくスープ	ベーコン	もずく	玉ねぎ えのき 人参 チンゲン菜					
			シークワーサータルト	豆乳		シークワーサー		砂糖 水あめ 米粉 コーン粉	ショートニング 油		