



# 6月 献立 予定 表 (中学校)



中井町学校給食センター

日曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える	たんぱく質 脂質	
		黄	赤	緑	食塩相当量 カルシウム	
1月	チキンカレーライス 牛乳 マリネ風サラダ	ごはん じゃが芋 カレールー 油	牛乳 鶏肉 ハム 卵(ドレッシング)	玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー とうもろこし	800 kcal 23.1 g 21.5 g 2.8 g 253 mg	
2火	ソフトフランスパン 牛乳 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーのソテー じゃが芋のミルクスープ	ソフトフランスパン コーンフレーク マヨネーズ 油 じゃが芋 パン粉 ポタージュスープの素	牛乳 鶏肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ カリフラワー ブロッコリー	859 kcal 35.0 g 33.8 g 3.4 g 361 mg	
3水	ごはん 牛乳 鶏肉と大豆の甘辛煮 具だくさん味噌汁	ごはん 砂糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 生姜 小松菜	801 kcal 31.8 g 22.4 g 2.3 g 329 mg	
4木	<カミカミ献立> ごはん 牛乳 イワシフライ カミカミサラダ 鶏と野菜の和風汁	ごはん 油 ごま マヨネーズ	牛乳 イワシフライ ツナ 鶏肉	ごぼう とうもろこし きゅうり しめじ 人参 大根 ほうれん草 こんにゃく 切り干し大根	891 kcal 26.2 g 30.1 g 2.7 g 340 mg	<イワシフライ> 2本
5金	長崎ちゃんぽん 牛乳 浦上そばろ	ホットラーメン 油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 なると イカ さつま揚げ	人参 もやし 玉ねぎ しいたけ キャベツ ごぼう つきこんにゃく	779 kcal 36.3 g 19.9 g 3.9 g 294 mg	長崎県の郷土料理
8月	ガバオライス 牛乳 わかめスープ	ごはん 油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ オイスターソース(牡蠣)	玉ねぎ バジル たけのこ ピーマン 生姜 人参 にんにく	761 kcal 29.5 g 20.3 g 2.7 g 281 mg	
9火	黒パン 牛乳 コロツケ キャベツとウインナーのソテー ひき肉と豆のトマトスープ	黒パン 油 コロツケ じゃが芋	牛乳 ウインナー 豚肉 ひよこ豆	キャベツ パセリ ピーマン 玉ねぎ 人参 水煮トマト	800 kcal 26.4 g 29.7 g 2.6 g 427 mg	
10水	豚丼 牛乳 味噌汁	ごはん 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	しらたき 玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根	816 kcal 29.9 g 22.9 g 2.7 g 317 mg	
11木	ごはん 牛乳 サワラのピリ辛焼き キャベツのゆかり和え 沢煮椀	ごはん じゃが芋 油 砂糖	牛乳 サワラ 豚肉	生姜 えのきたけ きゅうり ごぼう 人参 大根	749 kcal 33.0 g 19.3 g 2.5 g 266 mg	
12金	かやくうどん 牛乳 はんぺんフライ	ゆでめん 油	牛乳 鶏肉 油揚げ はんぺんフライ	人参 玉ねぎ 大根 しいたけ	770 kcal 28.1 g 24.3 g 3.1 g 308 mg	

\*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日曜日	献立名	主な食品とその働き			エネルギー	備考
		体を動かす エネルギーになる	体をつくる	体の調子を 整える	たんぱく質 脂質	
		黄	赤	緑	食塩相当量 カルシウム	
15月	<国語とコラボ給食(スイミー)> ごはん 牛乳 魚フライ 海の仲間サラダ 彩り野菜スープ	ごはん 油	牛乳 白身フライ 海藻ミックス ツナ 鶏肉	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし 小松菜	738 kcal 24.9 g 17.9 g 2.2 g 315 mg	
16火	ロールパン 牛乳 ハンバーグ(照り焼きソース) 青菜とコーンのソテー クリームシチュー	ロールパン 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ホワイトルー	牛乳 ハンバーグ ウインナー 鶏肉	小松菜 パセリ 人参 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム	869 kcal 33.5 g 34.8 g 4.1 g 557 mg	
17水	ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの味噌炒め 中華スープ	ごはん 砂糖 ごま油 片栗粉 油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 オイスターソース(牡蠣)	人参 長ねぎ キャベツ もやし ピーマン たけのこ しいたけ	809 kcal 31.5 g 24.8 g 2.9 g 278 mg	
18木	<郷土料理献立(長野県)> ごはん 牛乳 山賊焼き(さんぞくやき) 切り干し大根のサラダ きのこ汁	ごはん 油 片栗粉	牛乳 鶏肉 ツナ 豆腐	生姜 大根 にんにく ぶなしめじ 切り干し大根 長ねぎ きゅうり まいたけ 人参 えのきたけ	890 kcal 33.1 g 30.5 g 2.7 g 286 mg	山賊焼き: 鶏の 一枚肉を、にんにく を効かせたタレに 漬け込み、衣をつけ 油で揚げた料理。
19金	カレーうどん 牛乳 シュウマイ ひじきサラダ	ゆでめん 油 カレールー 片栗粉 ごま油 砂糖	牛乳 豚肉 なると ひじき シュウマイ	人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ブロッコリー	801 kcal 28.9 g 22.1 g 3.6 g 385 mg	<シュウマイ> 3個
22月	ごはん 牛乳 アカウオの醤油だれ 大豆と昆布のうま煮 豚汁	ごはん 油 砂糖 じゃが芋	牛乳 豆腐 アカウオ 豚肉 油揚げ 味噌 昆布 大豆	玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ	791 kcal 35.9 g 20.1 g 3.0 g 336 mg	
23火	コッペパン 牛乳 チキンナゲット ポテとブロッコリーのサラダ コーンチャウダー	コッペパン じゃが芋 油 コーンクリームスープの素	牛乳 チキンナゲット ツナ 鶏肉 卵(ドレッシング)	きゅうり パセリ 人参 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし	855 kcal 32.4 g 37.3 g 3.4 g 311 mg	<チキンナゲット> 3個
24水	チリコンカンライス 牛乳 野菜スープ	ごはん 小麦粉 油 じゃが芋	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ 水煮トマト	838 kcal 31.3 g 22.3 g 2.8 g 341 mg	
25木	ごはん 牛乳 親子煮 すまし汁	ごはん 油 砂糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 なると巻 豆腐	人参 玉ねぎ いんげん 小松菜	797 kcal 32.3 g 22.0 g 3.0 g 351 mg	
26金	五目あんラーメン 牛乳 肉団子の甘酢和え	ホットラーメン 油 片栗粉	牛乳 豚肉 肉団子	人参 玉ねぎ もやし キャベツ	797 kcal 32.7 g 23.4 g 3.2 g 385 mg	<肉団子> 3個
29月	ごはん 牛乳 ホキのオーロラソースかけ 浅漬け風サラダ もずく入り味噌汁	ごはん 油 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 もずく ホキ 昆布 豆腐 味噌 油揚げ	キャベツ 大根 人参 きゅうり えのきたけ 梅(ドレッシング)	817 kcal 32.7 g 22.8 g 2.4 g 314 mg	
30火	ナン 牛乳 キーマカレー 枝豆サラダ	ナン カレールー マヨネーズ 油	牛乳 豚肉 大豆ミート ツナ	玉ねぎ 枝豆 人参 きゅうり キャベツ にんにく グリーンピース トマトピューレー	740 kcal 34.2 g 30.2 g 3.8 g 312 mg	