

令和6年6月 学校給食予定献立表 (中学校)

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂				
3月	ごはん 牛乳 和風たまねぎハンバーグ ツナサラダ いものこ汁	※ハンバーグ まぐろ水煮 鶏肉・豆腐・油揚げ・みそ	牛乳		にんにく・たまねぎ キャベツ・きゅうり・レモン果汁 にんじん 大根・長ねぎ		米 砂糖 こんにやく・さといも	油	しょうゆ・酒・みりん・酢 酢・しょうゆ かつおだし	807	33.4
歯 と 口 の 健 康 週 間	4火	麦ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩炒め 茎わかめのカミカミサラダ 五目中華スープ	 豚肉 茎わかめ・ちりめんじゃこ ※肉団子・うずら卵	牛乳	~よく噛んで食べよう~		米・麦			818	36.1
	5水	麦ごはん 牛乳 ★鮭のカレー竜田 にんじんサラダ かぼちゃのみそ汁	さけ チキン油漬け 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳	~ビタミンAをとろう~		米・麦			819	33.0
	6木	三色丼 牛乳 小松菜とチーズのサラダ 厚揚げのすまし汁	※炒り卵・まぐろ油漬け チーズ 鶏肉・厚揚げ・なると	牛乳	~カルシウムとビタミンDをとろう~		米・麦・砂糖	油・ごま	酒・みりん・しょうゆ ※たまねぎドレッシング かつおだし・塩・しょうゆ	818	36.7
	7金	麦ごはん 牛乳 ★たらのレモンソースがけ キャベツのおかかマヨネーズ和え 小松菜のみそ汁	たら かつお節 油揚げ・みそ	牛乳	~ビタミンCをとろう~		米・麦		酒・しょうゆ ※卵なしマヨネーズ かつおだし	796	29.1
	10月	ごはん 牛乳 鶏肉の梅肉ソースがけ ひじきのサラダ みそちゃんこ汁	鶏肉・かつお節 ハム 豚肉・油揚げ・豆腐・みそ	牛乳	~だ液パワー~		米		酒・みりん・しょうゆ 酢・塩 かつおだし・しょうゆ	828	32.9
	11火	米粉パン 牛乳 ★白身魚フリッター キャベツとコーンのサラダ シェルマカロニスープ	ほき 鶏肉	牛乳			米粉パン	油	※香草ミックス ※オリブオニオンドレッシング ※洋風だし・塩・しょうゆ・こしょう・パセリ粉	800	35.9
12水	麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご ブロッコリーサラダ 大根と豚肉の煮物	卵 豚肉・さつま揚げ	牛乳			米・麦	油	酢・しょうゆ・さばエキス・昆布エキス・塩 ※和風クリーミードレッシング ※和風だし・酒・みりん・しょうゆ	803	31.1	
13木	わかめうどん 牛乳 ごぼうサラダ あじさいゼリー	鶏肉・なると・油揚げ 豚肉・油揚げ・豆腐・みそ	牛乳			ソフトめん	油	かつおだし・みりん・しょうゆ・塩 ※ごまクリーミードレッシング しょうゆ・酢・からし	784	29.6	
14金	麦ごはん 牛乳 ★ぶりのガーリック醤油がけ じゃこ天の塩昆布和え いもたき	ぶり じゃこ天・さつま揚げ	牛乳	日本味めぐり~愛媛県~		米・麦		酒・みりん・しょうゆ かつおだし・みりん・酒・しょうゆ・塩	834	31.1	
17月	トマトカレーライス 牛乳 キャベツの粒マスタードサラダ	豚肉 チーズ	牛乳			米・じゃがいも	油	※カレールー 酢・しょうゆ・塩・こしょう・粒マスタード	825	25.1	
18火	麦ごはん 牛乳 ★にしんの磯香揚げ 小松菜のからし和え しょうが豚汁	にしん 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	~美味(おい)しおメニュー~		米・麦		しょうゆ・酒 しょうゆ・からし かつおだし	783	28.0	

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
19 水	麦ごはん					米・麦			782	28.8
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト	～地産地消メニュー～						
	鶏肉の照り焼き	鶏肉		にら・にんじん	もやし	水あめ・でんぷん		しょうゆ・みりん		
	にらともやしの和え物			にら・にんじん	もやし	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢		
にらとたまごのかきたま汁	豆腐・卵		にんじん・小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	でんぷん		かつおだし・しょうゆ・塩			
20 木	麦ごはん					米・麦			831	32.0
	牛乳		牛乳	～夏至メニュー～						
	さばの塩焼き	さば						塩		
	わかめサラダ	ハム	わかめ	にんじん	もやし・きゅうり		※和風ごまドレッシング			
冬瓜と肉団子のみそ汁	※肉団子・豆腐・みそ		にんじん	たまねぎ・干しいたけ・冬瓜・長ねぎ			かつおだし			
21 金	麦ごはん					米・麦			897	32.9
	牛乳		牛乳							
	★春巻き	大豆・鶏肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ	小麦粉・春雨・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・塩		
	棒々鶏サラダ	チキン油漬け		にんじん	キャベツ・きゅうり		※棒々鶏ドレッシング			
厚揚げの中華煮	豚肉・うすら卵・厚揚げ		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・干しいたけ・たまねぎ・たけのこ	砂糖・でんぷん	油・ごま油	※中華だし・しょうゆ			
24 月	ごはん					米			793	32.1
	牛乳		牛乳							
	いわしのおかか煮	いわし・かつお節			しょうが・梅干し	砂糖		しょうゆ		
	春雨サラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	春雨	※卵なしマヨネーズ・油	酢・塩・こしょう		
にらのスタミナみそ汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・にら	もやし		油	かつおだし・一味唐辛子			
25 火	黒パン			世界の料理～イタリア～		黒パン			804	35.0
	牛乳		牛乳							
	★ミラノ風チキンカツレツ	※チキンカツレツ		トマト水煮	にんにく・たまねぎ		油・オリーブ油	塩・バジル粉		
	魚介のマリネ	いか・たこ		ブロッコリー・赤ピーマン	きゅうり・黄ピーマン		オリーブ油	酢・塩・こしょう		
ミネストラ	ベーコン・白いんげん豆		にんじん・さやいんげん	セロリ・たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	油	※洋風だし・塩・こしょう			
26 水	麦ごはん					米・麦			805	32.4
	牛乳		牛乳	～認定農業者 藤田さんのじゃがいも～						
	ほっけの塩こうじ焼き	ほっけ						塩こうじ・塩		
	チキンサラダ	チキン油漬け		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・しょうゆ		
じゃがいものうま煮	豚肉		にんじん・グリーンピース	たまねぎ	じゃがいも・しらたき・砂糖	油	※顆粒かつおだし・しょうゆ			
27 木	肉みそうどん	豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	たまねぎ・もやし・コーン	ソフトめん	油	※みそラーメンの素・しょうゆ	813	32.9
	牛乳		牛乳							
	こんにやくサラダ	かまぼこ		にんじん	きゅうり・キャベツ	サラダ用こんにやく・砂糖	ごま・ごま油	酢・しょうゆ		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
28 金	麦ごはん					米・麦			814	32.8
	牛乳		牛乳							
	★赤魚の揚げ煮	赤魚				でんぷん・砂糖	油	酒・みりん・しょうゆ		
	きゅうりのごま酢和え	ちくわ		にんじん	きゅうり・もやし	砂糖	ごま	塩・しょうゆ・酢		
豆乳ふるさと汁	豚肉・油揚げ・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・キャベツ・長ねぎ	さといも		かつおだし			

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均)

813

32.0

- ・ハンバーグ (鶏肉・大豆・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・中華だし (塩・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・こしょう・トマトエキスパウダー)
- ・韓国ナムルドレッシング (酢・ごま油・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・ごま・昆布エキスパウダー・こしょう)
- ・肉団子 (鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・油・大豆・でんぷん・砂糖・しょうゆ・塩・みりん)
- ・炒り卵 (卵・油・塩)
- ・たまねぎドレッシング (油・砂糖・たまねぎ・りんご酢・しょうゆ・塩・でんぷん・赤ピーマン)
- ・卵なしマヨネーズ (油・酢・塩・砂糖・大豆)
- ・天ぷら粉 (小麦粉・塩・でんぷん・パンプキンパウダー・卵黄)
- ・香草ミックス (コーン・塩・にんにく・でんぷん・こしょう・パプリカ・セージ・パセリ・レモンパウダー・タラゴン・ディルウィード)
- ・オリーブオニオンドレッシング (油・砂糖・たまねぎ・酢・塩・しょうゆ・マスタード・りんご・オリーブ・チキンブイヨン・にんにく・豚肉)
- ・洋風だし (砂糖・塩・大豆・豚脂・でんぷん・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・和風クリーミードレッシング (油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節エキス)
- ・和風だし (かつお節・昆布・しいたけ・砂糖・油)
- ・いも団子 (じゃがいも・小麦粉・塩・油)
- ・ごまクリーミードレッシング (ごま油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩)
- ・カレールウ (小麦粉・砂糖・カレー粉・油・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマト・塩・チキンエキス・チャツネ・ワイン・大豆・りんご・でんぷん・しょうゆ・昆布エキス)
- ・和風ごまドレッシング (ごま油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・棒々鶏ドレッシング (ごま油・砂糖・しょうゆ・ごま・酢・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチュジャン・ラー油)
- ・チキンカツレツ (鶏肉・パン粉・小麦粉・塩・油・でんぷん)
- ・顆粒かつおだし (かつお節・昆布)
- ・みそラーメンの素 (みそ・塩・豚脂・にんにく・しょうが・オニオンエキス・ごま・ごま油・唐辛子)