



令和2年度6月分中学校給食献立表



日	曜日	献立名	主な材料名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			おもに熱や力のもとになる 黄色	おもに体をつくる 赤	おもに体の調子を整える 緑		
1	月	ミルクパン 牛乳 コロッケ(ソース) 冷凍みかん	<p>新型コロナウイルスの感染リスクを最小限に抑えるため、第1週目(6月1日~5日)は、個包装された簡易給食といたします。 ※食物アレルギー対応として除去食調理は行うことができません。</p> <p>第2週目以降(6月8日~)は、配膳の過程でのリスクを最小限に抑えながら、可能なかぎり適切に栄養摂取ができるような献立を提供します。 ※食物アレルギー対応は通常通り対応します。</p> <p>当面の間、新型コロナウイルス感染症を予防する観点を踏まえた献立となりますが、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いたします。</p> <p>なお、1学期が終了するまでの間の給食費については、保護者の皆様の負担を軽減するため、無償となります。</p>			<p>いよいよ給食が始まります！久しぶりの給食ですが、みなさんと協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにしましょう！</p> 	
2	火	梅おにぎり おかかおにぎり 昆布おにぎり 牛乳					<p>歯と口の健康週間 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。よくかむことで、だ液が出て、虫歯予防につながります。意識して、よくかんで食べましょう。</p> 
3	水	ぶどうパン 牛乳 ハンバーグ(ケチャップ) 冷凍みかん					
4	木	梅おにぎり おかかおにぎり 鮭おにぎり 牛乳					
5	金	チーズパン 牛乳 コロッケ(ソース) 冷凍みかん					
8	月	チャーハン 牛乳 タッカルビ 冷凍りんご	米 なたね油 ごま油 じゃが芋 はちみつ 上白糖 白いりごま	牛乳 焼き豚 かまぼこ 鶏肉 赤みそ	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 グリンピース にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ りんご	828 kcal 37.3 g 23.6 g	
9	火	ポークカレーライス 牛乳 河内晩柑	米 大麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 黄ピーマン 河内晩柑	894 kcal 27.5 g 25.7 g	
10	水	鶏肉とかんぴょうのご飯 牛乳 豚肉とじゃが芋の煮物 冷凍洋なし	米 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉	かんぴょう 人参 絹さや 大根 小松菜 洋なし	761 kcal 26.5 g 17.8 g	
11	木	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 冷凍もも	スパゲティ なたね油	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 なす トマト缶詰 もも	793 kcal 32.6 g 25.6 g	
12	金	きんぴらご飯 牛乳 じゃが芋と野菜のみそ炒め 冷凍パン	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 豚肉 白みそ	ごぼう つきこん 人参 にんにく 生姜 キャベツ ピーマン パイン	816 kcal 28.9 g 26.8 g	
15	月	上海麺 牛乳 冷凍洋なし	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 いか	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 もやし キャベツ たら 洋なし	847 kcal 33.3 g 25.8 g	
16	火	麻婆じゃが丼 牛乳 青りんごゼリー	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬け 人参 たら たけのこ水煮 干し椎茸 青りんごゼリー	847 kcal 26.2 g 20.5 g	
17	水	野菜と鶏肉のご飯 牛乳 魚と野菜の揚げ煮 河内晩柑	米 上白糖 片栗粉 なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 さめ	玉ねぎ 人参 干し椎茸 生姜 絹さや にんにく れんこん ごぼう ピーマン 河内晩柑	853 kcal 30.7 g 28.1 g	
18	木	ハエリア 牛乳 鶏肉と野菜のバジル炒め 冷凍もも	米 なたね油 オリーブ油 上白糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 ウインナー	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン パセリ しめじ キャベツ バジル もも	854 kcal 31.1 g 28.5 g	
19	金	豚飯 牛乳 野菜炒め 冷凍パン	米 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 かまぼこ ベーコン 油揚げ	たけのこ水煮 長ねぎ 人参 グリンピース もやし キャベツ パイン	755 kcal 24.5 g 28.0 g	
22	月	ねぎ塩豚丼 牛乳 洋なしゼリー	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ わけぎ 洋なしゼリー	866 kcal 29.0 g 25.8 g	
23	火	シシジューシー 牛乳 野菜チャンプルー 冷凍パン	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 刻み昆布 ベーコン かまぼこ 花かつお	人参 玉ねぎ もやし キャベツ パイン	777 kcal 29.7 g 26.7 g	
24	水	キムチクッパ 牛乳 冷凍もも	米 なたね油 白いりごま	牛乳 豚肉 かまぼこ	にんにく たけのこ水煮 人参 もやし チンゲン菜 干し椎茸 白菜キムチ 長ねぎ もも	782 kcal 27.8 g 20.4 g	
25	木	カレーピラフ 牛乳 野菜たっぷりジャーマンポテト 冷凍りんご	米 なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 えび ベーコン	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム水煮 ピーマン にんにく しめじ キャベツ りんご	763 kcal 24.6 g 23.1 g	
26	金	中華みそつけ麺 牛乳 河内晩柑	中華麺 なたね油 白ねりごま 白いりごま 白すりごま ごま油	牛乳 豚肉 なんと 赤みそ	生姜 にんにく 人参 もやし きゅうり 長ねぎ 河内晩柑	772 kcal 34.3 g 24.9 g	
29	月	チリピーンズライス 牛乳 冷凍りんご	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 りんご	769 kcal 25.2 g 18.5 g	
30	火	とり飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 河内晩柑	米 なたね油 上白糖 バター	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 赤みそ	人参 ごぼう 干し椎茸 さやいんげん 玉ねぎ キャベツ ピーマン コーン 河内晩柑	767 kcal 39.1 g 20.1 g	



23日 慰霊の日
6月23日は、太平洋戦争で沖繩戦が終戦した「慰霊の日」です。沖繩に思いをはせて沖繩料理にしました。



手洗いをしっかりしよう！
新型コロナウイルスが流行し、みなさんも意識して手洗いをしていると思います。6月は気温が高くなり、湿度が多く食中毒などの危険性も高くなります。給食を食べる前にも、せっけんを使ってしっかり洗い、清潔なハンカチでふきましよう。