



令和3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	火	ガーリックライス 牛乳 鶏肉の赤ワインソース ビーンズサラダ ジュリエンスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ コーン セロリ ほうれん草 キャベツ	751 kcal 32.5 g 23.8 g	  4日 カミカミ献立 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。
2	水	五目うどん 牛乳 いももち 野菜の甘酢和え	うどん なたね油 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 えび わかめ 赤みそ 油揚げ	人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ もやし	795 kcal 33.2 g 23.4 g	
3	木	ご飯 牛乳 鯖の西京焼き 野菜のおかか和え 和風汁	米 上白糖	牛乳 鯖 白みそ 油揚げ 粉かつお 豚肉	キャベツ 人参 もやし 小松菜 大根 えのき茸 長ねぎ	798 kcal 39.9 g 21.3 g	
4	金	カミカミ丼 牛乳 切干大根のカミカミ磯和え 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ のり	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 切干大根 大豆もやし 小松菜 冷凍みかん	883 kcal 32.3 g 24.3 g	
7	月	和風スープパゲティ 牛乳 イタリアンサラダ すいか	スパゲティ なたね油 片栗粉 オリーブオイル 上白糖	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉かつお ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり すいか	748 kcal 29.0 g 25.4 g	
8	火	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜のおろし和え 具だくさんみそ汁	米 上白糖 片栗粉 なたね油 ごま油 里芋	牛乳 豚肉 絹豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく 長ねぎ	757 kcal 36.7 g 19.5 g	
9	水	チキンカレーライス 牛乳 野菜サラダ メロン	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし 小松菜 メロン	876 kcal 28.0 g 22.6 g	
10	木	ホイコーロー丼 牛乳 華風漬け 五目中華スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 赤みそ いか	にんにく 生姜 人参 大根 玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 長ねぎ きゅうり ピーマン 白菜 チンゲン菜	819 kcal 32.9 g 23.9 g	
11	金	梅菜飯 牛乳 いわしの蒲焼き 即席漬け みそ汁	米 なたね油 白いりごま 小麦粉 上白糖 片栗粉 じゃが芋	牛乳 いわし 赤みそ 白みそ わかめ	野沢菜漬け 刻み梅 生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	828 kcal 32.5 g 25.6 g	
14	月	ご飯 牛乳 鶏肉の甘みそかけ 揚げごぼうサラダ けんちん汁	米 白いりごま 上白糖 なたね油 ごま油 里芋	牛乳 鶏肉 白みそ 木綿豆腐	ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生姜 大根 こんにゃく 長ねぎ	752 kcal 35.5 g 20.6 g	
15	火	豚キムチ丼 牛乳 春雨サラダ 中華風オニオンスープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 緑豆春雨 白いりごま	牛乳 豚肉 ベーコン	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ にら もやし きゅうり チンゲン菜	883 kcal 31.9 g 30.2 g	
16	水	ご飯 牛乳 鯖の粒マスタード焼き 野菜炒め みそ汁	米 なたね油 上白糖	牛乳 鯖 豚肉 白みそ 赤みそ わかめ	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 キャベツ	757 kcal 39.3 g 22.5 g	
17	木	ココア揚げパン 牛乳 ボークビーンズ 野菜サラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 小麦粉	牛乳 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ トマトジュース キャベツ もやし 小松菜	912 kcal 31.3 g 41.9 g	
18	金	野菜のピリ辛丼 牛乳 野菜の中華ソース和え フルーツポンチ	米 なたね油 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし にら 小松菜 大根 パイン缶詰 りんご缶詰 黄桃缶詰	790 kcal 30.4 g 15.3 g	
21	月	ご飯 牛乳 いかの幽庵焼き 芋きんぴら 呉汁	米 ごま油 上白糖 じゃが芋 なたね油 白いりごま	牛乳 いか さつま揚げ 白みそ 赤みそ 大豆	生姜 ゆず果汁 ごぼう れんこん 人参 干し椎茸 大根 こんにゃく 長ねぎ 小松菜	767 kcal 35.9 g 20.7 g	
22	火	シシジュシー 牛乳 マーミナチャンプルー イナムドゥチ サーターアンドギー	米 なたね油 上白糖 小麦粉 黒砂糖	牛乳 豚肉 刻み昆布 ベーコン 油揚げ かまぼこ 生揚げ 白みそ 鶏卵	人参 もやし チンゲン菜 ごぼう 干し椎茸 長ねぎ こんにゃく	913 kcal 34.9 g 31.9 g	
23	水	ご飯 牛乳 肉じゃがコロケ 野菜のゆかり和え みそ汁	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 鶏卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	しらたき 玉ねぎ ごぼう 人参 キャベツ きゅうり ゆかり粉 小松菜 長ねぎ	891 kcal 31.6 g 27.3 g	
24	木	ご飯 牛乳 スープカレー コーンサラダ すいか	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉 うずら卵	にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり トマトジュース ごぼう かぼちゃ コーン 人参 キャベツ すいか	849 kcal 30.1 g 23.5 g	
25	金	ミルクパン 牛乳 チキンとなすのグラタン ツナサラダ ABCスープ	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 ABCマカロニ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	にんにく 玉ねぎ なす 大根 トマト缶詰 人参 キャベツ 生姜 パセリ	858 kcal 36.4 g 31.8 g	
28	月	野菜の五目あんかけ丼 牛乳 ごまだれ夏野菜サラダ 冷凍みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉	生姜 もやし ズッキーニ 人参 たけのこ水煮 にんにく キャベツ チンゲン菜 アスパラガス コーン きゅうり 玉ねぎ 冷凍みかん	752 kcal 26.5 g 17.4 g	
29	火	しょうゆラーメン 牛乳 鶏肉のレモン揚げ煮 塩ナムル	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 三温糖 上白糖	牛乳 豚肉 鶏肉	生姜 人参 もやし コーン にら 長ねぎ レモン果汁 キャベツ 大根 きゅうり	857 kcal 39.9 g 28.4 g	
30	水	鮭ときのこのピラフ 牛乳 揚げじゃがサラダ ミネストローネ	なたね油 米 じゃが芋 上白糖 マカロニ	牛乳 鮭 ベーコン	マッシュルーム水煮 人参 グリーンピース もやし きゅうり にんにく キャベツ トマト缶詰 さやいんげん 玉ねぎ	750 kcal 24.6 g 26.5 g	

4日 カミカミ献立
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。



11日 入梅
暦の上では、6月11日を梅雨入りの時期とし、詳しい気象情報がなかった江戸時代には、この日を田植えの目安にしていました。「入梅」にちなんで、梅が入ったご飯とこの時期が旬のいわしを使った料理を提供します。



22日 慰霊の日献立
6月23日は、太平洋戦争で沖縄戦が終結した「慰霊の日」です。沖縄に思いをはせて沖縄料理にしました。



給食の食材は皆様の給食費で購入しています。6月分は6月30日にご指定の口座より引き落としいたします。期日までにご入金ください。

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。