



令和6年度6月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
3月	ピピンパ 牛乳 中華サラダ 卵と野菜のスープ	米 ごま油 上白糖 片栗粉 白いりごま なたね油	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏卵	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 もやし 小松菜 キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 大根	804 kcal 35.5 g 28.7 g	
4火	カミカミ井 牛乳 じゃこサラダ メロン	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	生姜 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 小松菜 キャベツ もやし メロン	819 kcal 30.7 g 23.0 g	
5水	ごまハニートースト 牛乳 ハンガリアンシチュー 野菜サラダ	パン マーガリン 白すりごま はちみつ なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 ごま油	牛乳 ベーコン 豚肉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水煮 ビーマン 白菜 コーン もやし	773 kcal 26.6 g 36.4 g	
6木	ご飯 牛乳 鶏も肉の唐揚げ ごま酢和え みそ汁	米 小麦粉 片栗粉 なたね油 白すりごま 上白糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	生姜 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜 大根	765 kcal 35.0 g 23.5 g	
7金	ごぼうと豆のドライカレー 牛乳 コールスローサラダ メロン	米 なたね油 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	生姜 にんにく セロリ ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン メロン	791 kcal 27.8 g 26.4 g	<p>4日 歯と口の健康週間 6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。カミカミ井は、よく噛んで食べられるように、歯ごたえのあるれんこんとごぼうを使っています。よく噛むことで、唾液がでできます。この唾液が歯と口の健康のために良い働きをしてくれます。いつもよりよく噛んで食べることを意識してみよう。</p>
10月	梅若ご飯 牛乳 いわしバーガー 和風揚げ豆サラダ すまし汁	米 ごま油 パン粉 上白糖 片栗粉 なたね油	牛乳 わかめ 鶏肉 いわし 押し豆腐 赤みそ 大豆 絹豆腐	刻み梅 長ねぎ 人参 生姜 玉ねぎ キャベツ もやし コーン 大根	773 kcal 35.5 g 24.0 g	
11火	マーボーじゃが井 牛乳 中華風マスタード和え 冷凍みかん	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 ツナ	にんにく 生姜 長ねぎ 高菜漬 人参 たけのこ 水煮 干し椎茸 なら キャベツ もやし 冷凍みかん	775 kcal 27.7 g 25.0 g	
12水	ご飯 牛乳 のりのつくだ煮 鶏肉と野菜の煮物 かきたま汁	米 上白糖 なたね油 じゃが芋 片栗粉	牛乳 のり 鶏肉 生揚げ 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	ごぼう 人参 こんにゃく 大根 さやいんげん 長ねぎ 小松菜	786 kcal 38.1 g 24.0 g	
13木	ご飯 牛乳 いかのかりん揚げ 野菜の甘酢和え 吉野汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 いか 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐	生姜 キャベツ 人参 もやし 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	761 kcal 39.0 g 19.8 g	<p>10日 入梅 6月10日は、入梅です。暦の上で、梅雨が始まるとされている日です。入梅の時期には、青梅が出回ります。梅干しや梅酒などを仕込み始める目安の時期です。また、この頃に食べたい旬のものとして、入梅いわしがあります。入梅の頃に水揚げされるいわしので、脂がしっかりとって美味しいといわれています。</p>
14金	ピラフ 牛乳 チキンソテーシャリアピソース 揚げじゃがサラダ ジュリエンスープ	米 なたね油 上白糖 じゃが芋	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム 水煮 コーン にんにく 大根 小松菜 セロリ キャベツ	784 kcal 37.5 g 29.8 g	
17月	豚飯 牛乳 マーミナチャンプルー すまし汁 サターアランダギー	米 なたね油 上白糖 小麦粉 黒砂糖	牛乳 豚肉 かまぼこ ベーコン 油揚げ 絹豆腐 鶏卵	たけのこ 水煮 長ねぎ 人参 もやし チンゲン菜 大根	794 kcal 29.8 g 26.9 g	
18火	ご飯 牛乳 さばの薬味ソースかけ ひじきのピリッとサラダ みそ汁	米 なたね油 上白糖 白いりごま じゃが芋	牛乳 さば ひじき ツナ 油揚げ 赤みそ 白みそ	生姜 にんにく 葉ねぎ キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ	752 kcal 36.4 g 22.9 g	
19水	黒砂糖パン 牛乳 チキンとなすのグラタン 洋風揚げ豆サラダ ABCスープ	パン なたね油 じゃが芋 片栗粉 上白糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 チーズ ひよこ豆 ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト 缶詰 なす キャベツ 人参 もやし	785 kcal 31.4 g 31.6 g	
20木	あんかけチャーハン 牛乳 バリバリサラダ 中華風わかめスープ	米 なたね油 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 上白糖	牛乳 鶏卵 豚肉 いか 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	生姜 長ねぎ 人参 たけのこ 水煮 干し椎茸 白菜 キャベツ 玉ねぎ コーン 大根	750 kcal 32.3 g 26.3 g	
21金	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ごまだれ夏野菜サラダ 小玉すいか	スパゲッティ なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト 缶詰 マッシュルーム 水煮 キャベツ ズッキーニ きゅうり コーン アスパラガス すいか	780 kcal 31.3 g 27.7 g	<p>21日 夏至 6月21日は、夏至です。夏至は、1年の中で最も昼の時間が長い日で、本格的な夏の始まりを意味します。給食では、夏野菜である、きゅうり、ズッキーニ、とうもろこしをサラダに使います。夏野菜は水分を多く含み、体を冷やす効果があります。これからむかえる夏の季節、旬の食材を取り入れて、元気に過ごしましょう。</p>
24月	生揚げの甘みそ丼 牛乳 揚げごぼうサラダ メロン	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ	にんにく 生姜 人参 キャベツ ビーマン ごぼう 玉ねぎ メロン	782 kcal 30.9 g 25.2 g	
25火	しょうゆラーメン 牛乳 ジャンボ餃子甘酢あんかけ 野菜のゆかり和え	中華麺 なたね油 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉	生姜 人参 もやし コーン なら 長ねぎ にんにく キャベツ ゆかり粉	806 kcal 34.5 g 24.5 g	
26水	ジャンバラヤ 牛乳 白身魚の香り揚げ ハニーサラダ ポテトスープ	米 なたね油 片栗粉 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	牛乳 鶏肉 たら ベーコン	玉ねぎ セロリ 人参 赤ビーマン マッシュルーム 水煮 グリンピース 生姜 にんにく 長ねぎ しそ葉 きゅうり コーン キャベツ	782 kcal 31.2 g 26.1 g	
27木	ご飯 牛乳 ひじきハンバーグ じゃが芋とツナの和え物 みそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	牛乳 豚肉 ひじき ツナ 油揚げ 絹豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ もやし 長ねぎ	816 kcal 37.8 g 28.0 g	
28金	キーマカレーライス 牛乳 イタリアンサラダ 小玉すいか	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 オリーブ油 上白糖	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ すいか	863 kcal 26.4 g 30.9 g	

※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。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。

