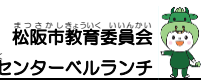


2024年度 6月 給食献立表



日付	献立名	食品名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
3月 ◇	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ポトフ ひじきと枝豆コーンのマヨサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー ひじき	にんにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん きゅうり とうもろこし えだまめ	米 ジャがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	479	21.6
4月 火	五目ごはん(麦入り) 牛乳 さわらのみそだれ 野菜の千切り炒め キャベツのしそ和え	牛乳 ツナ 油揚げ さくら みそ 豚肉	にんじん 干ししいたけ しょうが たまねぎ ビーマン だけのこ もやし キャベツ しそ	米 麦 砂糖 油	465	24.0
5月 水	ごはん(麦入り) 牛乳 かみかみかき揚げ 鶏やさい汁 きゅうりとたくあんのごま和え	牛乳 大豆 ひじき ちくわ 鶏肉	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ きゅうり たくあん	米 麦 てんぷら粉 油 ごま	485	17.3
6月 木	たまごサンド (小型コッパン横切り・たまごサラダ) 牛乳 完熟トマトのペンネ	牛乳 たまご ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん にんにく セロリー パセリ トマト	パン ノンエッグマヨネーズ ペンネ オリーブ油	513	18.5
7月 金	ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ 切干大根の煮物 キャベツと茎わかめの青じそサラダ	牛乳 あじ 鶏肉 さつま揚げ 茎わかめ	しょうが 切干大根 にんじん 干ししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 でんぷん 油 砂糖	468	20.8
10月	ごはん 牛乳 かみかみ佃煮 肉じゃが 五色和え	牛乳 塩昆布 花かつお しらす干し 牛肉 ハム	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん こまつな もやし えだまめ	米 ごま 砂糖 じゃがいも 油	483	20.5
11月 火	ごはん(減量) 牛乳 カレーうどん ぶなしめじの和え物 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 型抜きチーズ	たまねぎ にんじん 葉ねぎ しめじ チンゲンサイ とうもろこし	米 うどん カレールウ 砂糖	473	19.4
12月 水	ごはん(麦入り) 牛乳 マーボーなす パンパンジーサラダ バインゼリー	牛乳 豚肉 みそ ささみフレーク	なす たまねぎ にんじん だけのこ にら しょうが もやし きゅうり	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま バインゼリー	471	18.8
13月 木	米粉入りのパン 牛乳 まぐろのオニオンソース コンソメスープ コーンサラダ	牛乳 まぐろ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし キャベツ	パン でんぷん 油 砂糖 ジャがいも コーンドレッシング	532	26.8
14月 金	ごはん(麦入り) 牛乳 和風豆腐ハンバーグ 沢煮焼 チンゲンサイのおかかマヨ和え	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 ちくわ 花かつお	たまねぎ きくらげ だいこん ごぼう にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ キャベツ	米 麦 油 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	466	19.2
17月	ごはん 牛乳 八宝菜 春巻 きゅうりとわかめの中華風和え物	牛乳 豚肉 春巻き わかめ	しょうが たまねぎ にんじん 干ししいたけ だけのこ キャベツ きゅうり	米 油 でんぷん 砂糖 ごま油	478	17.8
18月 火	和食の日					
	ごはん(麦入り) 牛乳 さけの塩焼き きんぴらごぼう もやしと油揚げのごま和え	牛乳 さけ さつま揚げ 油揚げ	にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく もやし キャベツ	米 麦 油 砂糖 ごま	449	20.7
19月 水	ごはん(麦入り) 牛乳 鶏肉のマヨボン焼き けんちん汁 ひじきとじゃがいものサラダ	牛乳 鶏肉 豆腐 ひじき	ごぼう にんじん だいこん 葉ねぎ キャベツ とうもろこし	米 麦 ノンエッグマヨネーズ でんぷん ごま油 砂糖 じゃがいも 油	441	22.2
20月 木	コッパン 牛乳 しいらのアップルソース 米粉ポタージュ フレンチサラダ	牛乳 しいら 鶏肉	たまねぎ にんじん しめじ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン でんぷん 油 砂糖 じゃがいも バター 米粉 生クリーム	509	24.2
21月 金	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め ひやっこ ごまネーズ和え	牛乳 豚肉 豆腐 花かつお	たまねぎ もやし ビーマン しょうが こまつな キャベツ にんじん	米 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	509	24.2
24月	ポークカレーライス(麦入り) 牛乳 イタリアンサラダ ももゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 ジャがいも 油 カレールウ オリーブ油 砂糖 ももゼリー	506	17.9
25月 火	ちやちやもランチ					
	とんとま 牛乳 マヨたま和え ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 たまご	こんにゃく たまねぎ 葉ねぎ トマト ごぼう チンゲンサイ キャベツ にんじん	米 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーゼリー	503	19.0
26月 水 ◇	ごはん(麦入り) 牛乳 さばのみそ味噌 豆乳汁 海藻サラダ	牛乳 さば みそ 油揚げ 豆乳 海藻ミックス	しょうが ごぼう にんじん だいこん 葉ねぎ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま油	507	23.4
27月 木	てりやきチキンバーガー (丸パン横切り、てりやきチキン、添え野菜) 牛乳 パンプキンスープ	牛乳 フライドチキン ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	パン 油 砂糖 米粉	529	22.1
28月 金	ごはん(麦入り) 牛乳 かじきの真身焼き ぶなしめじのみそ汁 こまつな塩昆布和え	牛乳 まかじき たまご 油揚げ みそ 塩昆布	パセリ しめじ だいこん たまねぎ 葉ねぎ こまつな もやし にんじん	米 麦 ごま ノンエッグマヨネーズ	454	23.6

※材料等の都合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。

◇ マークがついた日付の献立は、久保中学校の生徒が技術・家庭科の授業で作成した献立、もしくは考案したレシピを取り入れたものです。