

令和元年6月 学校給食献立表

中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 きやうにくになも 血や肉になる	黄の仲間 あつちからのももになる 熱や力の元になる	緑の仲間 あざのあふよふととのえる 体の調子を整える	その他
3月	ごはん	きびなごカレーフライ	きびなごカレーフライ	あぶら		
		肉豆腐	豚ばら肉、豆腐	こんにやく、砂糖	玉葱、はくさい、にんじん	しょうゆ、酒、みりん
		きのこごぼうのサラダ		青じそドレッシング	しめじ、まいたけ、えのきたけ、ごぼう	
		黒糖大豆	よくかんでましよう 黒糖大豆			
4火	丸パン	ハムステーキ	ハムステーキ			
		コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	しめじ、にんじん、玉葱、こまつな	コンソメ、しお、こしょう
		ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	にんじん、コーン、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、ケール	
5水	ごはん	さばの生姜煮	さばの生姜煮			
		南瓜のそぼろ煮	鶏ひき肉	こんにやく、砂糖	かぼちゃ、にんじん、玉葱、グリーンピース	しょうゆ、みりん、かつおだし
		ハムとわかめの和風サラダ	ハム、わかめ	はるさめ、和風ドレッシング	きゅうり、にんじん	
6木	ごはん	きのご卵焼き	(卵)		(きのこ)	塩
		ハヤシライス	牛肉、ひよこ豆	じゃがいも	玉葱、にんじん、なす、トマト水煮	ハヤシルー、コンソメ
		オクラと長芋の梅和え	かまぼこ	ながいも、砂糖	オクラ	しょうゆ、梅びしお
7金	ごはん	ひじき春巻き	ひじき春巻き	あぶら		
		豆腐の中華スープ	牛肉、豆腐		だいこん、こまつな、にんじん、きくらげ	中華だし、しょうゆ、しお
		ナッツ入りポテトサラダ		じゃがいも、ピーナッツ、マヨネーズ	にんじん、きゅうり、コーン、玉葱	
		ふりかけ	(わかめ)			ふりかけ
11火	コーンピラフ	コーンピラフ	ウィンナー	米、あぶら	コーン、玉葱、枝豆	ガラスープ、しお
		いかしゅうまい	いかしゅうまい			
		中華卵スープ	たまご	かたくり粉	玉葱、きくらげ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう	中華だし、しお、しょうゆ
		ひじきの和え物	ひじき、ハム		枝豆、ごぼう	
12水	ごはん	鶏ステーキの野菜添え	鶏肉		玉葱、にんじん、青ピーマン	焼肉のたれ、しお、こしょう
		モロヘイヤトマトスープ		じゃがいも、あぶら	モロヘイヤ、玉葱、にんじん、トマト煮、にんにく	ケチャップ、しお、コンソメ
		海藻サラダ	海藻ミックス、こんにやく寒天、わかめ	フレンチドレッシング	きゅうり、キャベツ、赤ピーマン	
		ふりかけ	(削り節)			ふりかけ
13木	ごはん	魚のきのこあんかけ	白身魚	かたくり粉、あぶら、砂糖	玉葱、にんじん、えのきたけ、しめじ	みりん、しょうゆ
		茎わかめの中華スープ	くきわかめ、豆腐		にんじん、玉葱、はくさい	ガラスープ、しょうゆ
		五目酢物	ハム、卵	はるさめ、砂糖	きゅうり	しお、酢
		シュークリーム	パハロアシュークリーム			
14金	ごはん	鶏のからあげ	鶏肉	かたくり粉、あぶら	にんにく、しょうが	しお、こしょう、しょうゆ
		さつま芋と厚揚げのみそ汁	厚揚げ、煮干し、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	
		ナムル		ごま油、ごま	もやし、きゅうり、にんじん、ぜんまい	しお、こしょう
17月	ごはん	海老フライ	海老フライ	あぶら		
		ホイコーロー	牛肉、厚揚げ	かたくり粉、あぶら	玉葱、キャベツ、にんじん、青ピーマン、しょうが	にんにく、しょうゆ、酒、みりん
		竹輪といんげんの胡麻和え	ちくわ	ごま、砂糖	いんげん、もやし、オクラ	しょうゆ
18火	切干し大根かみかみごはん	切干大根かみかみご飯	油揚げ、鶏肉	米、砂糖	切干大根、にんじん、枝豆	しょうゆ、みりん、酒
		加賀包み煮	加賀包み煮			
		はんぺんともずくのすまし	はんぺん、もずく、煮干し		だいこん、にんじん、こまつな	しょうゆ、しお
		おくらのおかか和え	かつお節	砂糖	オクラ、えのきたけ、しめじ、もやし	しょうゆ
19水	小ごはん	さばの塩焼き	さば			しお
		血うどん	豚ばら肉、豆腐	麵、かたくり粉	キャベツ、玉葱、にんじん、こまつな、もやし	しょうゆ、しお、こしょう、ガラスープ
		わかめときゅうりの酢の物	わかめ、かにかま	砂糖	きゅうり	酢、しお
20木	ごはん	わかめとひじきの海鮮ステーキ	海鮮ステーキ(わかめ、ひじき)	あぶら		
		肉団子のサンラータン	ミートボール、高野豆腐、たまご	砂糖、かたくり粉	にんじん、しいたけ、きくらげ、たけのこ	コンソメ、酢、しょうゆ、しお
		茄子のツナサラダ	ツナ	ごまドレッシング	なす、アスパラガス、コーン	
21金	ごはん	ミートローフ	合びき肉、鶏ひき肉、うずら卵、大豆	かたくり粉	にんじん、コーン、グリーンピース、玉葱	しお、こしょう、ケチャップ
		厚揚げとチンゲン菜の煮浸し	厚揚げ	こんにやく、砂糖	ごぼう、にんじん、しいたけ、チンゲンサイ	しょうゆ、酒、みりん、だし
		スタミナサラダ	ピーンズミックス	砂糖	だいこん、きゅうり、レーズン、コーン、にんにく	しお、こしょう、酢、しょうゆ
24月	ごはん	魚のカレーチーズ焼き	白身魚、チーズ	マヨネーズ		カレー粉
		トマト卵スープ	たまご	かたくり粉	トマト水煮、玉葱、えのきたけ、しめじ、こまつな	コンソメ、しお、こしょう
		豚しゃぶサラダ	豚ばら肉、わかめ	玉葱ドレッシング	キャベツ、ゴーヤ	
25火	ごはん	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ	あぶら	(キャベツ)	
		野菜の煮物	鶏肉、昆布、大豆	こんにやく	にんじん、だいこん、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん、だし
		切干大根のごま和え	かつお節、さきいか	ごま、砂糖	切干大根、こまつな、にんじん	しょうゆ
		とうもろこし			とうもろこし	
26水	ごはん	豆腐ハンバーグみぞれソース	豆腐ハンバーグ	かたくり粉	だいこん、玉葱	だし、しょうゆ、酒、みりん
		じゃがいもコンソメスープ	ベーコン、レッドキドニービーンズ	じゃがいも	玉葱、にんじん	コンソメ、しょうゆ、しお
		マカロニサラダ		マカロニ、マヨネーズ	きゅうり、枝豆、そらまめ、コーン	
27木	ごはん	魚の天ぷら	白身魚、あおのり	てんぷら粉、あぶら		しお、こしょう
		ごぼうと高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、ちくわ、たまご	砂糖	ごぼう、にんじん、こまつな、はくさい	だし、しょうゆ、しお
		ほうれん草の磯和え	海苔	砂糖	ほうれんそう、もやし、にんじん	しょうゆ
28金	ごはん	プチ野菜キッシュ	パイ生地で作った器			
		あじの酢豚風	あじ	あぶら、かたくり粉	玉葱、たけのこ、にんじん、青ピーマン	酒、しょうゆ、ケチャップ、しお、こしょう、酢
		れんこんのゆかり和え	しらす干し		れんこん、だいこん、きゅうり	ゆかり
		海苔佃煮	海苔佃煮			

★はし、スプーンは持ってきてください。  
 ★材料入荷の都合などで、献立の変更があります。ご了承ください。  
 ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。