



6月 給食献立予定表

毎月 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場
中学校

日	献立名			おもに 体の組織をつくる		おもに 体の調子を整える		おもに エネルギーとなる		調味料 他	エネルギー Kcal	たんばく質 g	脂質 g
	主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
				魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
曜													
1	ご飯	○	あじの塩焼き	あじ	牛乳			精白米 強化米		酒 醤油 塩	693	20.9	13.9
火			ひじきのさっぱり和え	ツナ	ひじき	小松菜 人参	キャベツ きゅうり	砂糖		煮干し 削り節			
2	麦ご飯	○	豚肉のりんごソースかけ	豚肉	牛乳		生姜 りんごピュール 玉ねぎ	砂糖	油	塩 しょう油 酒 酢	849	39.0	25.7
水			アスパラガスのサラダ	蒸しささ身		アスパラガス 小松菜 人参	どうもろこし レモン		マヨネーズ(卵なし)	塩 しょう油			
3	ご飯	○	コンソメスープ	鶏肉 大豆			玉ねぎ 枝豆 えのき 大根		油	醤油 塩 しょう油 白ワイン	748	22.8	16.8
木			チャプチェ	牛肉 豚肉 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 赤ピーマン	りんごピュール にんにく 生姜 玉ねぎ ごぼう	精白米 強化米	ごま油	酒 みりん 塩 しょう油			
4	虫歯予防 麦ご飯	○	ナムル	鶏肉 いんげん豆	牛乳	人参 小松菜 人参	もやし きくらげ	砂糖	ごま油	醤油 酢			
5			チキンカレー	鶏肉	牛乳	人参	にんにく 生姜		油 カレールー	塩 しょう油 ソース	823	24.7	22.7
6			バリバリサラダ	鶏肉 さつまいも	牛乳	ほうれん草	玉ねぎ りんごピュール	精白米 強化米 麦	油	ケチャップ 醤油 カレールー			
7	ご飯	○	いわしおおかか煮	いわしおおかか煮	牛乳			精白米 強化米		醤油 酢	722	28.1	15.2
8	かむかむの目 麦ご飯	○	からし和え	玉ねぎの味噌汁	油揚げ 豆腐 味噌	ほうれん草 人参	キャベツ もやし 切り干し大根	砂糖		醤油 酢 からし			
9			肉団子の甘酢あん	ミートボール うずら卵	牛乳	人参	玉ねぎ		油	削り節 煮干し	995	36.3	34.4
10	コーンピラフ (麦ご飯)	○	新ごぼうのサラダ	蒸しささ身	牛乳	人参	ごぼう どうもろこし 小松菜	精白米 強化米 麦	和風ドレッシング	塩 しょう油 酒	729	27.4	24.8
11			豆乳ハンノコッタ(レモン)							酢 醤油			
12	ご飯	○	ツナサラダ	ツナ	わかめ	ほうれん草	もやし	精白米 強化米	油	イタリンドレッシング	832	35.4	25.4
13			鶏肉の変わり焼き	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム どうもろこし	精白米 強化米 麦	油	塩 しょう油 コソッパ			
14	ミルクパン キャベツの スパゲティ	○	根菜の煮物	豚肉 さつま揚げ 大豆 凍り豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	キャベツ 大根 枝豆	砂糖 片栗粉	油	塩 しょう油 ソース	995	36.3	34.4
15			ふのすまし汁	油揚げ	わかめ	人参 葉ねぎ	えのき 玉ねぎ	砂糖	油	醤油 酒	832	35.4	25.4
16	ご飯	○	鶏肉の変わり焼き	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ	精白米 強化米		醤油 みりん 酒	832	35.4	25.4
17			根菜の煮物	豚肉 さつま揚げ 大豆 凍り豆腐	牛乳	人参 さやいんげん	竹の子 ごぼう	精白米 強化米 麦	油	醤油 みりん 酒 削り節	832	35.4	25.4
18	ミルクパン キャベツの スパゲティ	○	ひじきサラダ	豚ひき肉	牛乳	小松菜 人参	えのき にんにく どうもろこし	スパゲティ	オリーブオイル	塩 しょう油	830	33.1	28.5
19			ひじきサラダ	豚ひき肉	牛乳	小松菜 人参	もやし レモン	砂糖 片栗粉	油	塩 しょう油	786	28.1	26.1
20	ピビンバ (ご飯)	○	韓国風ごま和え	牛ひき肉 豚ひき肉	刻み海苔	人参 ほうれん草	もやし きくらげ きゅうり	砂糖 片栗粉	油	酢 醤油	832	35.7	24.6
21			箸わかめスープ	鶏肉	まわかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ 竹の子	砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	酢 醤油	832	35.7	24.6
22	ご飯	○	生揚げの旨煮	豚肉 生揚げ 凍り豆腐	牛乳	人参	玉ねぎ 大根	精白米 強化米	油	醤油 酒 みりん	832	35.7	24.6
23			ささみの和え物	蒸しささ身	牛乳	ほうれん草	キャベツ 枝豆	砂糖	ごま油	酢 醤油	832	35.7	24.6
24	ご飯	○	さばのたれ焼き	さば	牛乳	人参	ごぼう	砂糖 片栗粉	油	酒 醤油	798	31.8	23.1
25			ごぼうの金平	豚肉	わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう	精白米 強化米	油	醤油 酒	798	31.8	23.1
26	ご飯	○	大豆と鶏肉のトマト煮	鶏肉 大豆	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	煮干し 削り節	881	36.3	27
27			チャウダー	ウインナー いんげん豆	牛乳	人参	玉ねぎ どうもろこし	砂糖 片栗粉	油	醤油 塩 しょう油	881	36.3	27
28	高菜ご飯 (麦ご飯)	○	豚ひき肉	豚ひき肉	牛乳	高菜漬け	玉ねぎ どうもろこし 枝豆	精白米 強化米 麦	ごま オリーブオイル	醤油 酒 カレールー	702	27.9	16.7
29			小松菜の磯和え	小松菜 海苔	牛乳	小松菜 人参	キャベツ きゅうり もやし	砂糖		醤油	702	27.9	16.7
30	麦ご飯	○	麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐	牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ 竹の子 ごぼう	砂糖	油	削り節 醤油 塩 しょう油	765	31.0	21.5
31			中華和え	豚ひき肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 にんにく ねぎ	精白米 強化米 麦	ごま	醤油 酢	765	31.0	21.5
32	変わりそば 麦ご飯	○	わかめの酢の物	牛ひき肉 豚ひき肉	刻み海苔	人参	きゅうり キャベツ	砂糖	油	酒 醤油 みりん 塩	715	28.8	21.7
33			糸かまぼこのすまし汁	魚素麺	牛乳	人参 葉ねぎ	えのき 玉ねぎ	砂糖		醤油 酢			
34	ご飯	○	魚のカレー南蛮	赤魚	牛乳	黄ピーマン 赤ピーマン	玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	塩 酢 醤油	733	31.6	17.7
35			切り干し大根のサラダ	ツナ	牛乳	人参 小松菜	切り干し大根 枝豆 キャベツ	精白米 強化米	和風ドレッシング	醤油 酢			
36	しそご飯 (麦ご飯)	○	豆腐油揚げ味噌汁	豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのき	精白米 強化米 麦		削り節 煮干し	645	22.7	13.1
37			アーモンド和え	鶏団子汁	鶏団子 豆腐	人参	大根 竹の子 ごぼう	砂糖	アーモンド	醤油			
38	食パン	○	彩り野菜のミンチカツ	彩り野菜のミンチカツ	牛乳	人参	きゅうり キャベツ	砂糖	油	削り節 醤油 塩 しょう油	762	31.0	27.1
39			メロン	メロン	牛乳	人参	玉ねぎ 枝豆	砂糖	油	削り節 醤油 塩 しょう油	762	31.0	27.1
40	ツナライス (麦ご飯)	○	キャベツのソテー	鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	キャベツ どうもろこし	砂糖	油	塩 しょう油	810	30.7	22.2
41			ミネストローネ	鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ 枝豆	砂糖	油	削り節 醤油 塩 しょう油	810	30.7	22.2
42	ご飯	○	彩りサラダ	蒸しささ身	牛乳	人参 赤ピーマン 小松菜	もやし キャベツ	精白米 強化米 麦	和風ドレッシング	醤油 酢	814	31.7	25.2
43			バスダースープ	ウインナー ミックスビーンズ	牛乳	人参 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ 大根 枝豆	砂糖	油	塩 しょう油	814	31.7	25.2
44	麦ご飯	○	酢豚	豚肉	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 竹の子 干し椎茸	砂糖	油	醤油 酒 酢 塩	814	31.7	25.2
45			豆腐スープ	豆腐 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	きくらげ 玉ねぎ	砂糖	油	塩 しょう油	814	31.7	25.2
46	梅ご飯 (麦ご飯)	○	旨せい豆腐	しほり豆腐 卵 鶏ひき肉	牛乳	人参 葉ねぎ		精白米 強化米 麦		醤油 塩 酒	800	34.1	22.0
47			豚汁	豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	人参	ごぼう 大根 玉ねぎ	砂糖		削り節 煮干し	800	34.1	22.0

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

基準値は8~9歳(3.4年生)の場合の値

今月の平均
基準値

785	30.4	22.5
640	24.0	19.6