

中 学 校 給 食 献 立 表 (B ブ ロ ッ ク)

実施日	献立名	食 品 名	実施日	献立名	食 品 名
6/1月	ごはん 牛乳 タコライス いかのマリネ マンゴー缶 ポトフ	【精白米 【豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・しょうが・にんにく・綿実油・ケチャップ・ウスターソース・こいくちしょうゆ・カレー粉・食塩・チリパウダー・こしょう混合 【いか・キャベツ・たまねぎ・きゅうり・にんじん・うすくちしょうゆ・上白糖・米酢・オリーブ油・食塩 【マンゴー・ダイスカット 【鶏もも肉皮なし・じゃがいも・キャベツ・たまねぎ・にんじん・コンソメ・食塩・パセリ・こしょう混合	6/16火	ごはん 牛乳 チヂミ 豚二郎炒め チンゲン菜の中華和え キムチスープ	【精白米 【チヂミ・なたね油 【豚もも肉・エリンギ・にら・しょうが・にんにく・綿実油・赤みそ・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・食塩・一味唐辛子 【焼き竹輪・チンゲン菜・ごま油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・白菜キムチ・キャベツ・にんじん・干しいたけ・中華スープ・こいくちしょうゆ・トウバンジャン・食塩・こしょう混合
6/2火	ごはん 牛乳 ねぎ塩豚丼 春巻 パンサンスー すまし汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・キャベツ・白ねぎ・しょうが・にんにく・白いりごま・綿実油・料理酒・食塩・こいくちしょうゆ・ごま油・こしょう混合 【春巻・なたね油 【ポークハム・はるさめ・きゅうり・にんじん・うすくちしょうゆ・上白糖・米酢・ごま油・中華スープ 【豆腐・はくさい・えのきたけ・にんじん・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩	6/17水	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ コロッケ オレンジゼリー マカロニスープ	【ロールパン 【豚もも肉・水煮大豆・トマト缶詰・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・ケチャップ・ウスターソース・上白糖・コンソメ・こしょう混合 【コロッケ(牛肉)・なたね油 【オレンジゼリー 【シエルマカロニ・セロリー・えだまめ・コーン・コンソメ・食塩・こしょう混合
6/3水	ロールパン 牛乳 ソース焼きそば ブロッコリーのおかか和え さつま芋のレモン煮 コンソメスープ	【ロールパン 【焼きそば・豚もも肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・綿実油・食塩・こしょう混合・ウスターソース・とんかつソース 【ブロッコリー・糸かつお・こいくちしょうゆ・みりん 【さつま芋・上白糖・レモン果汁・食塩 【キャベツ・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・セロリー・コンソメ・パセリ・食塩・こしょう混合	6/18木	どうもろこしごはん 牛乳 和風スバゲティ 青のりポテト 甘酢和え 中華スープ	【精白米・コーン・だし昆布・うすくちしょうゆ・食塩 【豚もも肉・スバゲティ・たまねぎ・しめじ・エリンギ・にんじん・にんにく・有塩バター・こいくちしょうゆ・みりん・食塩・こしょう混合 【じゃがいも・えだまめ・青のり・食塩・こしょう混合 【ツナ油漬・きゅうり・乾燥わかめ・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【だいこん・にんじん・チンゲン菜・コーン・中華スープ・食塩・こしょう混合
6/4木	ごはん 牛乳 八宝菜 厚揚げのチーズ焼き きゅうりの甘酢和え 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・はくさい・にんじん・チンゲン菜・たけのこ・しょうが・綿実油・こいくちしょうゆ・片栗粉・中華スープ・こしょう混合 【納厚揚げ・プロセスチーズ・卵不使用マヨネーズ 【きざみ揚げ・きゅうり・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【たまねぎ・にんじん・こまつな・中華スープ・食塩・こしょう混合	6/19金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲン菜の卵炒め ハイン缶 みそ汁	【精白米 【さば・料理酒・食塩・綿実油 【卵・チンゲン菜・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・綿実油・こいくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・にんにく・こしょう混合 【ハイン缶 【たまねぎ・キャベツ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
6/5金	わかめごはん 牛乳 ほきフライ 炒り卵 大根の即席漬け 春雨スープ	【精白米・わかめごはんの素 【ほきフライ・なたね油 【卵・白ねぎ・綿実油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【だいこん・こいくちしょうゆ・食塩 【はるさめ・はくさい・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合	6/22月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 大学芋 白菜とほうれん草のおかか和え みそ汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・しょうが・綿実油・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・片栗粉 【さつま芋・なたね油・上白糖・こいくちしょうゆ・黒いりごま 【はくさい・ほうれん草・糸かつお・こいくちしょうゆ・みりん 【豆腐・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
6/8月	中華風おこわ 牛乳 みそラーメン 肉だんご きゅうりのナムル	【精白米・もち米・えだまめ・にんじん・白ねぎ・干しいたけ・綿実油・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・中華スープ・みりん・料理酒・食塩 【スバゲティ・豚もも肉・はくさい・にんじん・コーン・白ねぎ・乾燥わかめ・にんにく・中華スープ・赤みそ・こいくちしょうゆ 【肉だんご 【きゅうり・キャベツ・にんじん・うすくちしょうゆ・ごま油・中華スープ	6/23火	クワアージュシー 牛乳 豆腐のチャンブル うちなーかきあげ きゅうりの即席漬け わかめのすまし汁	【精白米・豚もも肉・にんじん・刻み昆布・こいくちしょうゆ・中華スープ・食塩 【鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・こまつな・にんじん・糸かつお・綿実油・こいくちしょうゆ・みりん・食塩・こしょう混合 【焼き竹輪・たまねぎ・にがり・薄力粉・食塩・なたね油 【きゅうり・こいくちしょうゆ・食塩 【にんじん・はくさい・たけのこ・乾燥わかめ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布
6/9火	ごはん 牛乳 とりすき きびなごの天ぷら 青りんごゼリー みそ汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・おつゆ麩・糸こんにやく・はくさい・たまねぎ・にんじん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【きびなご天ぷら・なたね油 【青りんごゼリー 【きざみ揚げ・じゃがいも・にんじん・乾燥わかめ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	6/24水	ロールパン 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 切干大根のソース炒め はなやさいのサラダ ミネストロー	【ロールパン 【豚もも肉・ベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・綿実油・こいくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・みりん・うすくちしょうゆ 【鶏もも肉皮なし・キャベツ・切干しだいこん・にんじん・ウスターソース・とんかつソース・上白糖・食塩・こしょう混合 【ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・コーン・米酢・こいくちしょうゆ・綿実油・上白糖・食塩・こしょう混合 【水煮大豆・シエルマカロニ・トマト缶詰・キャベツ・にんじん・たまねぎ・ケチャップ・上白糖・コンソメ・食塩・こしょう混合
6/10水	ロールパン 牛乳 ポークチャップ 揚げきんぴら フレンチサラダ ビーフンスープ	【ロールパン 【豚もも肉・たまねぎ・青ピーマン・ケチャップ・ウスターソース・綿実油・食塩・こしょう混合 【さつま芋・ささがきごぼう・白いりごま・なたね油・上白糖・薄力粉・こいくちしょうゆ・食塩 【キャベツ・アスパラガス・きゅうり・しょうが・乾燥わかめ・米酢・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・こしょう混合 【鶏もも肉皮なし・ピーマン・はくさい・たまねぎ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合	6/25木	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き にんじんシリシリ フライビーンズ 豚汁	【精白米 【さわら・たまねぎ・白いりごま・にんにく・綿実油・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・一味唐辛子 【卵・ツナ油漬・糸かつお・にんじん・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖 【水煮大豆・片栗粉・なたね油・上白糖・こいくちしょうゆ 【豚もも肉・つきこんにやく・だいこん・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
6/11木	ツナピラフ 牛乳 あんかけオムレツ カントリーポテト ブロッコリーのごまサラダ コンソメスープ	【精白米・ツナ油漬・たまねぎ・にんじん・コンソメ・食塩・こしょう混合・有塩バター 【オムレツ(プレーン)・しめじ・えのきたけ・片栗粉・中華スープ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・こしょう混合 【じゃがいも・なたね油・粉チーズ・食塩・こしょう混合 【ブロッコリー・にんじん・白いりごま・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油 【シエルマカロニ・西洋かぼちゃ・たまねぎ・セロリー・コンソメ・食塩・こしょう混合	6/26金	しらす入りひじきごはん 牛乳 豚肉とピーマンの炒め物 ピーマンソテー かぼちゃの煮物 すまし汁	【精白米・ひじきごはんの素 【豚もも肉・じゃがいも・青ピーマン・にんじん・しょうが・にんにく・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒 【焼き竹輪・ピーマン・キャベツ・にんじん・うすくちしょうゆ・中華スープ・食塩・こしょう混合 【西洋かぼちゃ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん 【はくさい・だいこん・たまねぎ・うすくちしょうゆ・削り節・だし昆布・みりん・食塩
6/12金	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが きじきの炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	【精白米 【豚もも肉・糸こんにやく・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・さやいんげん・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・上白糖・みりん・カレー粉・削り節 【きざみ揚げ・つきこんにやく・にんじん・ほしひじき・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【きゅうり・乾燥わかめ・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・食塩 【おつゆ麩・はくさい・だいこん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	6/29月	ごはん 牛乳 そぼろ煮 卵とじ炒り豆腐 春雨サラダ 白菜スープ	【精白米 【豚ひき肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・削り節 【豆腐・卵・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・しょうが・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・うすくちしょうゆ 【ツナ油漬・はるさめ・きゅうり・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・米酢・上白糖・ごま油 【はくさい・にんじん・青ねぎ・中華スープ・食塩・こしょう混合
6/15月	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 揚げぎょうざ ピリ辛こんにやく 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しょうが・綿実油・テンメンジャン・赤みそ・こいくちしょうゆ・上白糖・こしょう混合 【焼ギョーザ・なたね油 【サイコロこんにやく・こいくちしょうゆ・みりん・一味唐辛子 【豆腐・こまつな・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合	6/30火	ごはん 牛乳 カレーうどん きな粉だんご チンゲン菜の和え物	【精白米 【うどん・豚もも肉・きざみ揚げ・たまねぎ・にんじん・白ねぎ・カレーフレーク・綿実油・こいくちしょうゆ・カレー粉・削り節 【白玉団子・きな粉・上白糖・食塩 【チンゲン菜・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん

生徒1人1日あたり
平均栄養量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
中学生	825	32.4	22.2	332	111	3.1	4	292	0.67	0.56	34	4.7	3.5

※栄養量は、すべて喫食した場合の1か月の平均値を示しています。
 ※都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。
 ※食品のアレルゲンについてご質問がございましたら、守口市教育委員会事務局 教育部 保健給食課 までお問い合わせください。 TEL 06-6995-3156