

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
6/2 火	しらす入りひきごはん 牛乳 鶏肉の天ぷら 高野豆腐の煮物 小松菜のおひたし みそ汁	【精白米・ひきごはんの素 【鶏むね肉皮なし・しょうが、こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・天ぷら粉・なたね油 【高野豆腐・にんじん・絹さや・うすくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん・削り節 【こまつな・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん 【たまねぎ・じゃがいも・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	6/17 火	ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め かぼちゃの煮物 パンサンスー すまし汁	【精白米 【鶏もも肉・キャベツ・チンゲン菜・にんじん・にんにく・綿実油・白みそ・赤みそ・料理酒・こいくちしょうゆ・上白糖 【西洋かぼちゃ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん 【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 【おつゆ麩・こまつな・えのきたけ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布
6/3 火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 厚揚げの炒め煮 きゅうりの甘酢和え すまし汁	【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 【絹厚揚げ・はくさい・にんじん・干しいたけ・綿実油・中華スープ・食塩・こしょう混合 【うす揚げ・きゅうり・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【おつゆ麩・はくさい・白ねぎ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	6/18 水	ごはん 牛乳 じゃーじゃん豆腐 ビーフソテー フライベーンズ 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・絹厚揚げ・たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・干しいたけ・しょうが・綿実油・赤みそ・こいくちしょうゆ・料理酒・上白糖・トウバンジャン・食塩・こしょう混合・片栗粉 【焼き竹輪・ビーフ・にんじん・にら・うすくちしょうゆ・中華スープ・食塩・こしょう混合 【水煮大豆・上白糖・片栗粉・なたね油・こいくちしょうゆ 【だいこん・エリンギ・にんじん・中華スープ・食塩・こしょう混合
6/4 水	ごはん 牛乳 ビーフ肉じゃが 炒り卵 切干大根のサラダ すまし汁	【精白米 【豚もも肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・にら・しょうが・にんにく・白いりごま・ごま油・こいくちしょうゆ・赤みそ・上白糖 【卵・白ねぎ・綿実油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【ツナ油漬・きゅうり・切干しいたけ・こ・米酢・こいくちしょうゆ・綿実油・ごま油・上白糖 【しめじ・えのきたけ・にんじん・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布	6/19 木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーのごま和え みそ汁	【精白米 【鮭・料理酒・食塩・綿実油 【鶏もも肉皮なし・だいこん・さやいんげん・上白糖・こいくちしょうゆ・料理酒・みりん・削り節 【ブロッコリー・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【さつまいも・チンゲン菜・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
6/5 木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き すき焼き風煮 もやしサラダ みそ汁	【精白米 【さば・料理酒・食塩・綿実油 【牛もも肉・豆腐・糸こんにゃく・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 【豆もやし・こまつな・上白糖・米酢・うすくちしょうゆ・ごま油・食塩 【うす揚げ・西洋かぼちゃ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	6/20 金	ごはん 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 ちくわの磯辺揚げ いか入りドレッシング和え 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・ショルダーベーコン・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・うすくちしょうゆ・上白糖・みりん 【焼き竹輪・天ぷら粉・青のり・食塩・なたね油 【焼きたけ・きゅうり・にんじん・米酢・こいくちしょうゆ・上白糖・綿実油 【はくさい・こまつな・中華スープ・食塩・こしょう混合
6/6 金	ロールパン 牛乳 スパゲティナポリタン ジャーマンポテト りっちゃんサラダ コンソメスープ	【ロールパン 【スパゲティ・ポークウインナー・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・粉チーズ・綿実油・ケチャップ・トマトピューレー・とんかつソース・食塩・こしょう混合 【ショルダーベーコン・じゃがいも・たまねぎ・にんにく・綿実油・食塩・こしょう混合 【ポークハム・キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・糸かつお・刻み昆布・米酢・綿実油・食塩・砂糖 【たまねぎ・だいこん・セロリ・コンソメ・食塩・こしょう混合	6/23 月	ごはん 牛乳 ビビンバ風炒め ゴーヤ入りかきあげ パイン缶 すまし汁	【精白米 【豚もも肉・緑豆もやし・にんじん・ほうれん草・にんにく・ごま油・こいくちしょうゆ・中華スープ・上白糖・コチジャン 【焼き竹輪・たまねぎ・にがり・薄力粉・食塩・なたね油 【パイン缶 【はくさい・うす揚げ・うすくちしょうゆ・みりん・食塩・削り節・だし昆布
6/9 月	中華風おこわ 牛乳 ミンチカツ にんじんシリシリ キャベツとツナの和え物 わかめスープ	【精白米・もち米・えだまめ・にんじん・白ねぎ・干しいたけ・こいくちしょうゆ・中華スープ・うすくちしょうゆ・みりん・料理酒・食塩・綿実油 【ミンチカツ・なたね油 【卵・にんじん・糸かつお・白いりごま・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油 【ツナ油漬・キャベツ・にんじん・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【乾燥わかめ・たまねぎ・えのきたけ・中華スープ・食塩・こしょう混合・白いりごま	6/24 火	ごはん 牛乳 チンゲン菜の卵炒め きびなご天ぷら きゅうりとコーンの甘酢和え みそ汁	【精白米 【シュウターベーコン・卵・じゃがいも・チンゲン菜・たまねぎ・にんじん・にんにく・綿実油・中華スープ・こいくちしょうゆ・上白糖・こしょう混合 【きびなご天ぷら・なたね油 【うす揚げ・きゅうり・キャベツ・コーン・米酢・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん 【だいこん・西洋かぼちゃ・こまつな・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
6/10 火	ごはん 牛乳 ホイコウロウ 春巻 ほうれん草のごま和え みそ汁	【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 【春巻・なたね油 【ほうれん草・はくさい・にんじん・白いりごま・うすくちしょうゆ・みりん 【豆腐・だいこん・しめじ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	6/25 水	とうもろこしごはん 牛乳 照焼きハンバーグ ポイルキャベツ カントリーポテト ミニ青りんごゼリー コンメスープ	【精白米・コーン・だし昆布・うすくちしょうゆ・食塩 【ハンバーグ・綿実油・エリンギ・えのきたけ・えだまめ・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・片栗粉 【キャベツ・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 【ミニ青りんごゼリー 【しめじ・えだまめ・セロリ・コンソメ・食塩・こしょう混合
6/11 水	ツナピラフ 牛乳 ポークベーンズ 青のりポテト 甘酢和え カレースープ	【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 【豚もも肉・水煮大豆・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・マッシュルーム・トマト缶詰・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 【じゃがいも・えだまめ・青のり・食塩・こしょう混合 【うす揚げ・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 【キャベツ・たまねぎ・にんじん・カレーフレーク・コンソメ・カレー粉・食塩・こしょう混合	6/26 木	ロールパン 牛乳 クリームシチュー エビカツ エビカツ フレンチサラダ マンゴー缶	【ロールパン 【鶏もも肉皮なし・たまねぎ・にんじん・ミックスクリームシチュー・普通牛乳・上白糖・食塩・こしょう混合 【エビカツ・なたね油 【キャベツ・アスパラガス・コーン・きゅうり・にんじん・米酢・綿実油・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう混合 【マンゴー缶
6/12 木	ごはん 牛乳 関東煮 揚げきんぴら チンゲン菜の和え物 みそ汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・絹厚揚げ・こんにゃく・平天・じゃがいも・にんじん・さやいんげん・上白糖・こいくちしょうゆ・うすくちしょうゆ・みりん・削り節・だし昆布 【さつまいも・ごぼう・薄力粉・食塩・なたね油・白いりごま・上白糖・こいくちしょうゆ 【チンゲン菜・はくさい・こいくちしょうゆ・みりん 【たまねぎ・にんじん・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布	6/27 金	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げしゅうまい 白菜のおひたし 中華スープ	【精白米 【豚もも肉・えび・たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・たけのこ水煮・しょうが・綿実油・こいくちしょうゆ・中華スープ・こしょう混合・片栗粉 【ポークシューマイ・なたね油 【うす揚げ・はくさい・えのきたけ・こいくちしょうゆ・みりん・削り節 【はるさめ・にんじん・たまねぎ・乾燥わかめ・中華スープ・食塩・こしょう混合
6/13 金	ごはん 牛乳 オデシ 豚ひき肉と大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え 中華スープ	【精白米 【オデシ(野菜)・なたね油 【豚ひき肉・だいこん・さやいんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・料理酒・みりん・削り節・食塩 【ブロッコリー・糸かつお・こいくちしょうゆ・みりん 【ビーフン・にんじん・チンゲン菜・干しいたけ・スライス・中華スープ・食塩・こしょう混合	6/30 月	ごはん 牛乳 鶏肉とピーマンの炒め物 切干大根の煮物 きな粉だんご みそ汁	【精白米 【鶏もも肉皮なし・青ピーマン・たけのこ水煮・にんじん・干しいたけ・こいくちしょうゆ・綿実油・料理酒・上白糖・ごま油・トウバンジャン・食塩・こしょう混合 【うす揚げ・にんじん・切干しいたけ・さやいんげん・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・削り節 【白玉・きな粉・上白糖・食塩 【さつまいも・たまねぎ・白ねぎ・白みそ・赤みそ・削り節・だし昆布
6/16 月	玄米ごはん 牛乳 カレー コロケ フレンチサラダ オレンジゼリー	【精白米・発芽玄米 【牛もも肉・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・にんにく・綿実油・カレーフレーク・食塩 【コロケ(牛肉)・なたね油 【キャベツ・アスパラガス・きゅうり・乾燥わかめ・しょうが・米酢・綿実油・こいくちしょうゆ・上白糖・食塩・こしょう混合 【オレンジゼリー			

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	818	32.8	22.2	324	110	3.1	4	294	0.58	0.56	34	4.6	3.3

※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。

※前年度より献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※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