

実施日	献立名	食品名	実施日	献立名	食品名
6/1 月	メキシカンライス 牛乳 ポトフ フライドチキン いかのマリネ	【米、げんまい、とりひき肉、たまねぎ、トマト水煮、にんじん、ピーマン、コーン、油、とりがらスープ、酒、塩、こしょう、(水) 【ポークウインナー、ぶた肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【だいず、でんぷん、砂糖、しょうゆ濃、油 【いか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、セロリー、油、しょうゆ濃、サラダ油、酢、砂糖、塩	6/16 火	ごはん 牛乳 豚ニラ炒め ドレッシングあえ キムチスープ	【米 【ぶた肉、エリンギ、ニラ、土しよが、にんにく、油、しょうゆ濃、みそ、酒、砂糖、塩、とうがらし 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油 【とり肉、キャベツ、はくさいキムチ、にんじん、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、(水)
6/2 火	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩炒め きんぴらごぼう すまし汁	【米 【ぶた肉、たまねぎ、ねぎ、土しよが、にんにく、油、塩こうじ、酒、しょうゆ濃、ごま油、こしょう 【ちくわ、つきこんにやく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、(水) 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、(水)	6/17 水	ココアパン 牛乳 ポークビーンズ 甘夏みかんゼリー コンソメスープ	【ココアパン 【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、とりがらスープ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぷん、(水) 【甘夏みかんゼリー 【とり肉、たまねぎ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、(水)
6/3 水	コッペパン 牛乳 焼きフランクフルト カレーサンド 野菜スープ スイートポテト	【コッペパン 【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし 【ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ濃、純カレー粉、塩 【とり肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、(水) 【スイートポテト	6/18 木	とうもろこしごはん 牛乳 和風スパゲティ あまずあえ 野菜スープ	【米、コーン、だしこんぶ、しょうゆ濃、塩、(水) 【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、にんじん、油、ポークスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう 【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ベイリーフ、(水)
6/4 木	ごはん 牛乳 八宝菜 じゃがいものチーズ焼き 中華スープ	【米 【ぶた肉、いか、たまねぎ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、油、ポークスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、ごま油、でんぷん、(水) 【ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、とけるチーズ、塩、こしょう 【とうふ、はくさい、にんじん、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水)	6/19 金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲン菜の卵炒め すまし汁	【米 【さば、塩、油 【ベーコン、たまご、サラダ油、チンゲンサイ、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、ポークスープ、しょうゆ濃、塩、砂糖、こしょう 【かまぼこ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、(水)
6/5 金	わかめごはん 牛乳 あじフライ キャベツのあまずあえ はるさめスープ	【米、干しわかめ、塩、(水) 【あじ、塩、こしょう、小麦粉、(水)、純カレー粉、パン粉、油 【ツナ、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん 【ぶた肉、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水)	6/22 月	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き おひたし みそ汁	【米 【ぶた肉、たまねぎ、土しよが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぷん、(水) 【はくさい、チンゲンサイ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、(水) 【とり肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、みそ、けずりぶし、(水)
6/8 月	チャーハン 牛乳 みそラーメン ナムル	【米、ハム、ねぎ、油、しょうゆ濃、とりがらスープ、塩、ごま油、(水) 【スパゲティ、ぶた肉、はくさい、にんじん、コーン、ねぎ、干しわかめ、にんにく、油、こしょう、ポークスープ、とりがらスープ、みそ、赤だしみそ、しょうゆ濃、(水) 【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩	6/23 火	クファージュシー 牛乳 うちな一かきあげ にんじんシリシリ すまし汁	【米、げんまい、ぶた肉、にんじん、きざみこんぶ、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、(水) 【ちくわ、たまねぎ、ゴーヤ、にんじん、小麦粉、塩、(水)、油 【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩 【とり肉、かまぼこ、はくさい、にんじん、干しわかめ、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、(水)
6/9 火	ごはん 牛乳 とりすき 焼きししゃも みそ汁	【米 【とり肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、油、しょうゆ濃、三温糖 【ししゃも、油 【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、みそ、けずりぶし、(水)	6/24 水	コッペパン いちごジャム 牛乳 ベーコンと野菜の煮物 切干大根のソース炒め レタスのスープ	【コッペパン 【いちごジャム 【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、(水) 【とり肉、キャベツ、きりぼしだいこん、にんじん、油、とんかつソース、ウスターソース、塩、こしょう 【ぶた肉、でんぷん、レタス、にんじん、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう、(水)
6/10 水	はちみつパン 牛乳 ポークチャップ フレンチサラダ ビーフンスープ	【はちみつパン 【ぶた肉、たまねぎ、油、ケチャップ、ウスターソース、酒、砂糖、塩、こしょう 【キャベツ、きゅうり、干しわかめ、土しよが、酢、サラダ油、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう 【とり肉、ビーフン、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう、ごま油、(水)	6/25 木	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き あえもの 豚汁 おはぎ	【米 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 【ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ濃、みりん 【ぶた肉、つきこんにやく、じゃがいも、たまねぎ、だいこん、にんじん、みそ、けずりぶし、(水) 【おはぎ
6/11 木	ツナライス 牛乳 カントリーポテト 切干大根のサラダ ポタージュ	【米、ツナ、にんじん、マッシュルーム、しょうゆ濃、しょうゆ淡、酒、みりん、塩、(水) 【じゃがいも、油、塩、こしょう 【きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ濃、サラダ油、砂糖、塩 【ベーコン、たまねぎ、にんじん、パセリ、油、ポタージュの素、ポークスープ、塩、こしょう、ベイリーフ、(水)	6/26 金	ひじきごはん 牛乳 豚肉とピーマンの炒め物 鶏団子の甘酢あん すまし汁	【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、(水) 【ぶた肉、じゃがいも、ピーマン、にんじん、土しよが、にんにく、油、しょうゆ濃、三温糖、酒、でんぷん、(水) 【つくね、油、たまねぎ、にんじん、油、砂糖、しょうゆ濃、酢、でんぷん、(水) 【とうふ、ゆば、はくさい、えのきたけ、にんじん、しょうゆ濃、みりん、塩、けずりぶし、(水)
6/12 金	ごはん 牛乳 カレー肉じゃが ひじきの炒め煮 みそ汁	【米 【ぶた肉、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、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、油、純カレー粉、けずりぶし、(水) 【うすあげ、めひじき、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん、けずりぶし、(水) 【とり肉、とうふ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、(水)	6/29 月	ごはん 牛乳 そぼろ煮 たまごじいりどうふ みそ汁	【米 【ぶたひき肉、牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、しょうゆ濃、三温糖、でんぷん、けずりぶし、(水) 【とうふ、とり肉、たまご、ちくわ、にんじん、土しよが、油、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖 【うすあげ、はくさい、しめじ、ねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、(水)
6/15 月	ごはん 牛乳 ホイコーロウ あげぎょうざ わかめのスープ	【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、土しよが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぷん、(水) 【米粉ぎょうざ、油 【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ濃、塩、(水)	6/30 火	ごはん 牛乳 カレーうどん あえもの	【米 【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、(水) 【ちくわ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、しょうゆ濃、みりん

生徒1人1回あたり  
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	782	32.2	26.4	356	110	2.7	3.8	278	0.64	0.6	31	7.3	3.4

※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ございますので、ご了承願います。

※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。