

6月給食だより

献立	食材			調味料	献立	食材			調味料
	熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える			熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える	
2(月) 背割りコッペパン 大豆とミートボールのトマトシチュー(ミートボール) ポークウインナー ハムと海藻のマリネ	パン (豚脂 砂糖) 油 じゃが芋 小麦粉	(鶏肉 豚肉) 大豆	(生姜) 玉葱 人参 にんにく トマト パセリ	ケチャップ スープストック デミグラスソース ワイン 鶏がらスープ ウスターソース	17(火) ご飯 野菜の味噌汁 鶏肉の味噌マヨ焼き・マヨネーズ卵なし 大豆の五目煮	ご飯 厚揚げ 味噌 砂糖 マヨネーズ 砂糖 油	厚揚げ 味噌 鶏肉 味噌 大豆 ひじき さつま揚げ	キャベツ 大根 玉葱 人参 にんにく 醤油 みりん 酒	鰹削りだし 昆布だし 醤油 みりん みりん 醤油 酒
3(火) ご飯 厚揚げの味噌汁 れんこんハンバーグの照り焼きソースかけ アスパラサラダ	ご飯 豚脂 パン粉 砂糖 澱粉	鶏肉 豚肉	大根 長葱 人参 しめじ 玉葱 れんこん	昆布だし 鰹削りだし みりん 醤油 酒	18(水) ご飯 春雨入り麻婆豆腐 春巻き(米粉入り) ナムル	ご飯 春雨 砂糖 油 澱粉 ごま油 豚脂 小麦粉 春雨 澱粉 油 砂糖 米粉 粉あめ ごま油	豆腐 豚肉 味噌 豚肉 人参 玉葱 ほうれん草 もやし 切干大根	長葱 生姜 にんにく 人参 人参 玉葱 キャベツ 椎茸 生姜	酒 醤油 豆板醤 広東醤油ラーメンスープ 醤油 ポークフィヨン めんつゆ
4(水) ご飯 春雨スープ 小籠包(2ケ) じゃが芋のピリ辛とぼろ	ご飯 春雨 豚脂 春雨 澱粉 小麦粉 砂糖 ごま油	焼き豚 わかめ 豚肉	白菜 小松菜 人参 えのき キャベツ 玉葱 筍 椎茸 生姜	鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 醤油 かきエクス	19(木) わかめうどん いもちピザ ごぼうチキンサラダ・マヨネーズ卵なし	うどん じゃが芋 澱粉 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 つと 油揚げ わかめ チーズ 鶏肉	干し椎茸 小松菜 人参 長葱 ごぼう 人参 胡瓜	醤油 酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし トマトミックスソース 醤油
5(木) 五目うどん きな粉団子(7~8ケ) ミニトマト(2ケ)	うどん 砂糖 白玉もち 砂糖	鶏肉 油揚げ 竹輪 高野豆腐	干し椎茸 小松菜 人参 長葱	酒 みりん 醤油 昆布だし 鰹削りだし	20(金) ご飯 けんちん汁 ほっけの照り焼き 肉じゃが	焼き豆腐 鶏肉 油揚げ ほっけ じゃが芋 砂糖 油	大豆 人参 長葱 ごぼう 豚肉 こんにやく 人参 玉葱 いんげん	醤油 酒 鰹削りだし みりん 昆布だし 酒 醤油 みりん 酒 みりん 醤油	
6(金) ご飯 ピリ辛丼の具 真鱈のスパイス揚げ 春雨サラダ	ご飯 油 澱粉 ごま油	豚肉 厚揚げ つと	キャベツ 人参 玉葱 筍 にんにく	醤油 みりん 酒 広東醤油ラーメンスープ 豆板醤 コチュジャン 粉末醤油 唐辛子 がールク粉 ハフ助粉	23(月) コッペパン يونポターージュ チキンカツ マカロニツナサラダ・マヨネーズ卵なし	パン バター 油 パン粉 油 小麦粉 マカロニ マカロニ マヨネーズ	脱脂粉乳 牛乳 生クリーム 鶏肉 まぐろ油漬け 玉葱 胡瓜 人参 キャベツ	ホワイトルウ يونポターージュルウ コンソメ ソース 醤油	
9(月) 黒糖パン 白菜とベーコンのクリーム煮 照り焼き肉団子(2ケ) ポテトチキンサラダ・マヨネーズ(卵なし)	パン バター 豚脂 砂糖 油 じゃが芋 マヨネーズ	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豚肉 大豆	白菜 玉葱 人参 エリンギ 玉葱 にんにく 生姜	ホワイトルウ コンソメ 酒 酢 醤油 ウスターソース めんつゆ	24(火) ご飯 キャベツと油揚げの味噌汁 さばの塩焼き 豚肉と白滝のしぐれ煮	ご飯 油揚げ 味噌 砂糖 油 さば 豚肉	油揚げ 味噌 キャベツ 人参 玉葱 しめじ 長葱 白滝 玉葱 生姜 いんげん	昆布だし 鰹削りだし みりん 醤油 みりん 醤油	
10(火) ご飯 ぎょうざスープ(ぎょうざ) ほっけの生姜焼き チャプチェ(白菜キムチ)	ご飯 (豚脂 小麦粉 米粉) ごま油 砂糖 油 マロニー 砂糖 ごま油 (ごま)	(豚肉 鶏肉 大豆粉) ほっけ 鶏肉 (昆布)	(キャベツ 生姜) 白菜 チンゲン菜 人参 長葱 生姜 玉葱 にんにく 人参 小松菜 干し椎茸 筍 (白菜 玉葱 大根 には りんご)	(みりん 酒 鶏ガラスープ 塩ラーメンスープ 酒 醤油 みりん 醤油 りんご酢 唐辛子 かつお節エキス 魚醤【いわし】)	25(水) ご飯 チキンカレー ほうれん草と大根のサラダ パイン缶	ご飯 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 油 パイン	鶏肉 人参 玉葱 にんにく 生姜 人参 玉葱 にんにく 生姜 ほうれん草 大根【恵庭】 玉葱 コーン	ケチャップ スープストック ソース カレールウ 酢 醤油	
11(水) ご飯 ハヤシライス 大根サラダ みかんのゼリー和え(みかんゼリー) 【ブロックゼリー】	ご飯 じゃが芋 油 小麦粉	豚肉	人参 玉葱 しめじ 生姜 にんにく 大根 胡瓜 コーン	ケチャップ トマトビュール デミグラスソース ハヤシルウ ワイン 香りごまドレッシング	26(木) わかめラーメン 焼きぎょうざ(2ケ) 小松菜の中華和え	ラーメン 豚肉 わかめ つと 豚脂 ごま油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 鶏肉 大豆粉 焼き豚 小松菜 もやし 人参	白滝 人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 キャベツ にら 生姜 小松菜 もやし 人参	鶏ガラ 醤油ラーメンスープ 醤油 みりん がらエキス 醤油 酢
12(木) 野菜味噌ラーメン 豚肉コロッケ きゅうりの梅おかか和え(梅だれ)	ラーメン じゃが芋 油 砂糖 パン粉 豚脂 小麦粉 水あめ 澱粉 砂糖 ごま	豚肉 つと まわかめ 味噌 豚肉	生姜 にんにく 人参 玉葱 白菜 長葱	味噌ラーメンスープ 鶏ガラ 粉末醤油	27(金) 豚汁 豆腐バーグの甘酢ソースかけ 切干大根の炒め煮	じゃが芋 豚肉 豆腐 味噌 豚脂 澱粉 砂糖 砂糖 油 高野豆腐 ひじき	豚肉 玉葱 鶏肉 豆腐 さつま揚げ 高野豆腐 ひじき	大根【恵庭】 人参 長葱 玉葱 こんにやく 酢 醤油 酒 みりん	酒 みりん 昆布だし 鰹削りだし 酢 醤油 酒 みりん
16(月) ナン ドライカレー キャベツとコーンのサラダ フルーツ白玉	ナン じゃが芋 砂糖 小麦粉 油 まぐろ油漬け 白玉もち	豚肉 大豆ミート	玉葱 人参 ピーマン 生姜 にんにく キャベツ コーン ブロッコリー みかん パイン 黄桃	醤油 ソース デミグラスソース カレールウ カレー粉 ケチャップ 和風玉葱ドレッシング	30(月) ポークフライパンシチュー キャベツメンチカツ 黄桃缶 大豆チョコクリーム	パン じゃが芋 小麦粉 油 豚脂 砂糖 油 米粉 砂糖 油 ぶどう糖	豚肉 人参 玉葱 しめじ いんげん キャベツ 玉葱 黄桃 大豆粉 脱脂粉乳	生姜 にんにく 人参 玉葱 しめじ いんげん キャベツ 玉葱 黄桃	ワイン トマトビュール デミグラスソース ピープシチュールウ 醤油 ココアパウダー

※ 物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※ 牛乳は、毎日付きます。
 ※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。
 ※ はしは、家庭より持参しましょう。
 ◎ 食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。

～中学校給食の摂取基準～

エネルギー 830kcal
たんぱく質 学校給食による摂取エネルギー
全体の13~20% (範囲27.0~41.5g)

