

令和8年6月 学校給食予定献立表(中学校)

| 日 | 曜日 | 献立名 ◆:よくかんで食べよう | 黄の食品 | | 赤の食品 | | 緑の食品 | | エネルギー (kcal) | |
|----|----|--|------------------------------|-----------------------|--|-----------------------------------|-------------------|----------------------------------|---|--------------------------|
| | | | 主にエネルギーとなる | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | たんぱく質 (g) | |
| | | | 主に炭水化物 | 主に脂質 | 主にたんぱく質 | 主に無機質 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物類 | | |
| 1 | 月 | ご飯 牛乳 コロッケ きんぴらごぼろ◆ 豆腐のみそ汁 | 米 | じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖 | 菜種油 白ごま ごま油 | 鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 人参 葉ねぎ さやいんげん | ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 大根 えのきたけ | 801 25.8 |
| | | | 2 | 火 | ご飯 牛乳 ポークチャップ(2個) コールスロー チキンとポテトのスープ | 米 砂糖 じゃが芋 | 菜種油 ドレッシング | 豚肉 ツナ 鶏肉 | 牛乳 | ブロッコリー 人参 パセリ |
| 3 | 水 | ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそかけ 三色和え がんもど大根のうま煮 | 米 砂糖 | | 菜種油 白ごま | みそ 鶏肉 豚肉 がんもどき | 牛乳 | 小松菜 人参 さやいんげん | もやし とうもろこし 生姜 大根 玉ねぎ | 800 42.6 |
| | | | 4 | 木 | ご飯 牛乳 すずきのレモンソース アスパラとハムのサラダ 豆乳のクリームスープ さつま芋チップス◆ | 米 米粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 さつま芋 | 菜種油 ドレッシング | すずき ハム(鶏) ウインナー(豚) 豆乳 | 牛乳 | アスパラガス 人参 パセリ |
| 5 | 金 | チキンカレーライス(麦ご飯) 牛乳 オムレツのトマトバジルソース 海藻サラダ | 米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 | | 菜種油 ごま油 米粉カレールウ | 卵 鶏肉 | 牛乳 海藻 | トマト バジル 人参 | にんにく もやし きゅうり レタス 生姜 玉ねぎ グリーンピース | 807 25.4 |
| | | | 8 | 月 | ご飯 味付けのり 牛乳 鮭の塩麹焼き かんぴょうの炒め煮 さつま芋のみそ汁 | 米 砂糖 さつま芋 | 菜種油 | 鮭 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ | 牛乳 のり | 人参 さやいんげん 葉ねぎ |
| 9 | 火 | ご飯 牛乳 ハンバーグデミソース マカロニサラダ コンソメスープ | 米 砂糖 でん粉 マカロニ じゃが芋 | | 菜種油 ノンエッグマヨネーズ | ツナ ハンバーグ(鶏・豚) 鶏肉 | 牛乳 | トマト 人参 | キャベツ きゅうり 白菜 玉ねぎ しめじ パセリ | 831 30.8 |
| | | | 10 | 水 | ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ(2個) キャベツのすりごま和え かき玉汁 | 米 米粉 でん粉 砂糖 | 菜種油 白ごま | 卵 鶏肉 豆腐 油揚げ | 牛乳 | さやいんげん 人参 葉ねぎ |
| 11 | 木 | ご飯 牛乳 蒸しポークしゅうまい(2個) ブルコギ わかめスープ 杏仁ゼリー | 米 砂糖 しゅうまいの皮 ゼリー 春雨 | | 菜種油 ごま油 | 牛肉 鶏肉 しゅうまいの具(豚) | 牛乳 わかめ | 人参 葉ねぎ | にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 もやし 生しいたけ 白菜 根深ねぎ | 809 29.8 |
| | | | 12 | 金 | 鶏すき丼(麦ご飯) 牛乳 イカメンチカツ 野菜の梅昆布和え | 米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 | 菜種油 白ごま | いか 鶏肉 焼き豆腐 | 牛乳 昆布 | 小松菜 人参 |
| 15 | 月 | ご飯 牛乳 豚肉のみそ生姜炒め ごぼろサラダ 芋団子汁 | 米 砂糖 芋団子 | | 菜種油 ノンエッグマヨネーズ | 豚肉 みそ 鶏肉 油揚げ | 牛乳 | 人参 ピーマン 葉ねぎ チンゲンサイ | 玉ねぎ 生姜 ごぼう キャベツ 白菜 大根 | 809 30.6 |
| | | | 16 | 火 | ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(3個) もやしの甘酢和え じゃが芋のそぼろ煮 | 米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 | 菜種油 | ちくわ ハム(豚) 鶏肉 | 牛乳 青のり | 人参 さやいんげん |
| 17 | 水 | ご飯 牛乳 肉団子の酢豚風 チンゲンサイの中華和え ワンタンスープ オレンジゼリー | 米 砂糖 でん粉 ワンタンの皮 ゼリー | | 菜種油 白ごま ごま油 | 肉団子(鶏・豚) 鶏肉 | 牛乳 | ピーマン パプリカ(黄) チンゲンサイ 人参 | 玉ねぎ 筍 キャベツ 白菜 もやし 干しいたけ 根深ねぎ | 803 30.6 |
| | | | 18 | 木 | ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げ ひねポン和え 豚汁 | 米 でん粉 砂糖 じゃが芋 | 菜種油 | 鯖 鶏肉 豚肉 生揚げ みそ | 牛乳 | 小松菜 人参 葉ねぎ |
| 19 | 金 | わかめご飯(麦入り) 牛乳 かぼちゃのカーレース焼き ささみと野菜のごまドレ和え コーンスープ | 米 麦 じゃが芋 | | 菜種油 ノンエッグマヨネーズ | ハム(鶏) 鶏肉 ベーコン | 牛乳 チーズ わかめ | かぼちゃ 人参 パセリ | キャベツ レタス きゅうり 玉ねぎ とうもろこし | 800 26.2 |
| | | | 22 | 月 | ご飯 牛乳 豚キムチ 切干し大根のナムル ミニさようざスープ | 米 砂糖 ぎょうざの皮 | 菜種油 ごま油 | 豚肉 ハム(鶏) ぎょうざの具(豚・鶏) | 牛乳 | ピーマン 人参 |
| 23 | 火 | ご飯 牛乳 あじのかば焼き風 野菜のたくあん和え すりごまけんちん汁 | 米 砂糖 でん粉 | | 菜種油 白ごま | あじ 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | ほうれん草 人参 葉ねぎ | 生姜 たくあん もやし ごぼう 大根 えのきたけ | 801 34.7 |
| | | | 24 | 水 | ピタパン 牛乳 チリコンカン ポテトサラダ ラッキー鶏団子スープ お茶プリン | ピタパン でん粉 じゃが芋 プリン | 菜種油 ノンエッグマヨネーズ | 鶏団子 豚肉 牛肉 大豆 ひよこ豆 ハム(鶏) | 牛乳 | トマト 人参 さやいんげん |
| 25 | 木 | ご飯 牛乳 鶏肉のマスタード焼き(2個) 小松菜とちくわのかつお和え 豚肉と玉ねぎのみそ汁 | 米 砂糖 | | 菜種油 | 鶏肉 ちくわ かつお節 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ | 牛乳 | 小松菜 人参 葉ねぎ | 白菜 玉ねぎ 生しいたけ | 801 42.7 |
| | | | 26 | 金 | ご飯 牛乳 飛魚のフライ(2個) おかひじきとハムの和え物 大根と厚揚げのうま煮 | 米 小麦粉 パン粉 砂糖 | 菜種油 | 飛魚 鶏肉 ハム(豚) 生揚げ | 牛乳 | おかひじき 人参 さやいんげん |
| 29 | 月 | ご飯 牛乳 チキンナゲット(3個) きゅうりとわかめのサラダ ポークハヤシシチュー | 米 砂糖 小麦粉 | | 菜種油 ごま油 ビーフルウ | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 わかめ | 人参 トマト | きゅうり もやし 玉ねぎ グリンピース しめじ | 792 28.8 |
| | | | 30 | 火 | ご飯 牛乳 焼き肉風炒め 粉ふき芋 そうめん汁 | 米 砂糖 でん粉 そうめん じゃが芋 | 菜種油 | 豚肉 油揚げ | 牛乳 | ピーマン パセリ 人参 葉ねぎ |

※ 材料の都合により、献立の一部を変更することがあります。給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。
 ※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。
 ※ たつ市の市産(予定) … 米・じゃが芋・キャベツ・小松菜・大根・玉ねぎ・チンゲン菜・人参・葉ねぎ・白菜・バジル