

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	赤しそご飯(麦入り) 牛乳 鯖のごまみそかけ ハムとキャベツの和え物 のっぺい汁 梅ゼリー	米 麦 砂糖 でん粉 里芋 ゼリー	菜種油 白ごま ドレッシング	鯖 みそ ハム(豚) 鶏肉	牛乳	赤しそ 人参	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ しめじ 根深ねぎ	810 36.9
2	火	きな粉パン 牛乳 えびしゅうまい(2個) ツナと大根のサラダ 肉団子と春雨のスープ	パン 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 春雨	菜種油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	きな粉 ツナ しゅうまいの具(えび・たら) 肉団子(豚・鶏)	牛乳	パセリ 人参 葉ねぎ	大根 きゅうり 玉ねぎ 筍 生しいたけ	864 33.6
3	水	ご飯 牛乳 鶏肉のマスタードソース(2個) ポテトサラダ キャベツとウィンナーのスープ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ハム(豚) ウィンナー(鶏)	牛乳	人参 さやいんげん	きゅうり とうもろこし キャベツ 玉ねぎ	802 33.6
4	木	ご飯 牛乳 ごぼうのかき揚げ 茎わかめのきんぴら◆ 豚汁	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖 里芋	菜種油 ごま油	ちくわ 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 茎わかめ	パプリカ(赤) さやいんげん 人参 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 筍 もやし えのきたけ 大根	803 27.6
5	金	ご飯 牛乳 焼き鶏風炒め キャベツのごま和え カレーうどん	米 砂糖 でん粉 うどん	菜種油 白ごま 米粉カレールウ	鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 人参 さやいんげん	根深ねぎ キャベツ 玉ねぎ	806 33.2
8	月	ご飯 牛乳 肉団子の酢豚風 ほうれん草のナムル ラッキーわかめスープ	米 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	肉団子(豚・鶏) 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ	ピーマン ほうれん草 にら 人参	玉ねぎ 筍 生姜 干しいたけ キャベツ 根深ねぎ にんにく もやし	808 26.7
9	火	ご飯 牛乳 かつおの新玉ソース かんぴょうの炒め煮 みそけんちん汁	米 でん粉 砂糖	菜種油	かつお 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	パプリカ(赤) 人参 葉ねぎ	生姜 玉ねぎ にんにく こんにゃく かんぴょう ごぼう 干しいたけ 大根	824 36.4
10	水	ご飯 牛乳 鶏肉のマーマレードソース(2個) マカロニサラダ 人参の豆乳ポタージュ	米 マーマレード 砂糖 でん粉 マカロニ 米粉 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ 乳不使用マーガリン	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	808 31.1
11	木	豚丼(麦ご飯) 牛乳 たこの唐揚げ◆ たくあん和え	米 麦 でん粉 砂糖	菜種油	たこ 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	たくあん もやし 玉ねぎ 根深ねぎ こんにゃく	804 33.2
12	金	ご飯 牛乳 チーズスタッカルピ 春雨サラダ ワンタンスープ スウィーティーゼリー	米 砂糖 さつまいも 春雨 ゼリー ワンタンの皮	菜種油	鶏肉 豚肉 生揚げ	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ 葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし 白菜キムチ 筍 干しいたけ	806 27.1
15	月	ご飯 牛乳 あじのみりん干し焼き ごぼうサラダ がんもとじゃが芋のうま煮	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 白ごま ノンエッグマヨネーズ	あじ 牛肉 ハム(豚) がんもどき	牛乳	人参 さやいんげん	ごぼう きゅうり 生姜 玉ねぎ	838 40.6
16	火	プレーンパン チョコ大豆 牛乳 煮込みチキンハンバーグ キャベツのごまネーズサラダ マカロニスープ	パン マカロニ チョコ大豆	菜種油 白ごま ノンエッグマヨネーズ	ハンバーグ(鶏) ハム(豚) 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ 白菜	812 45.5
17	水	ご飯 牛乳 焼きぎょうざ(3個) 豚キムチ チンゲンサイのスープ	米 ぎょうざの皮	菜種油 ごま油	ぎょうざの具(豚) 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳	にら チンゲンサイ 人参	白菜キムチ もやし キャベツ 玉ねぎ 生姜 干しいたけ	804 29.8
18	木	ご飯 牛乳 チキンカツ ツナサラダ 田舎汁	米 小麦粉 パン粉 里芋	菜種油 ドレッシング	鶏肉 ツナ 生揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 人参 葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 大根 なめこ	808 34.2
19	金	ご飯 牛乳 鯖の香味焼き 野菜の昆布和え 豚じゃが	米 砂糖 じゃが芋	菜種油 白ごま ごま油	鯖 豚肉	牛乳 昆布	人参 さやいんげん	生姜 にんにく キャベツ もやし 玉ねぎ こんにゃく	815 33.2
22	月	ご飯 牛乳 ちくわの黒ごま揚げ(2本) 小松菜のゆずポン酢和え 親子煮	米 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 黒ごま	ちくわ 鶏肉 ハム(豚) 卵 高野豆腐	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	もやし ゆず 玉ねぎ 干しいたけ	801 34.2
23	火	ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き(2個) わかめサラダ	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ ごま油 ハヤシルウ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 トマト	レタス グリンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム 玉ねぎ とうもろこし	821 36.5
24	水	ご飯 牛乳 いかのレモンソース◆ 豆サラダ コーンスープ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋 米粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	いか 大豆 ハム(鶏) ベーコン	牛乳	さやいんげん フロコリー パセリ	生姜 レモン 枝豆 カリフラワー とうもろこし 玉ねぎ	805 37.6
25	木	ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め 三色和え ゆばのすまし汁 パイナップル	米 砂糖	菜種油	豚肉 ゆば 油揚げ	牛乳	ピーマン 小松菜 人参 葉ねぎ	もやし 生姜 キャベツ しめじ とうもろこし 玉ねぎ パイナップル	804 30.4
26	金	ご飯 牛乳 すずきのカレー揚げ いんげんのすりごま和え 筑前煮	米 でん粉 砂糖	菜種油 白ごま	すずき 鶏肉	牛乳	さやいんげん 人参	もやし ごぼう こんにゃく れんこん 筍 干しいたけ	813 33.6
29	月	ご飯 牛乳 鶏の照り焼き(2個) おかひじきの和え物 根菜のごま汁	米 砂糖 でん粉	菜種油 白ごま	鶏肉 豆腐 ツナ 油揚げ みそ	牛乳	おかひじき 人参	もやし 大根 とうもろこし ごぼう 根深ねぎ	801 34.6
30	火	ご飯 牛乳 豚の角煮 もやしとハムの甘酢和え 芋団子汁	米 砂糖 でん粉 芋団子	菜種油	豚肉 鶏肉 ハム(鶏) 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	生姜 にんにく こんにゃく 大根 根深ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ	806 36.9

※ 材料の都合等により、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・チンゲンサイ・にら・人参・にんにく・葉ねぎ