2021年（令和3年）6月分　学校給食献立表（中学校）第1地区

※除去食対応する献立には◇マークを記しています。
※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な方は各学校までお申し出ください。

日・曜	1日・火	2日・水	3日・木	4日・金	7日・月	8日・火	9日・水	10日・木	11日・金	14日・月	15日・火
献立名	コッペパン 牛乳 ◇クラムチャウダー セロリーの中華炒め	米飯 牛乳 筑前煮 三度豆とキャベツのごま和え	小型パン 牛乳 ◇いかとトマトのスパゲティ 小松菜のガーリックソテー	米飯 牛乳 ◇もずくと卵のスープ チンジャオロース	米飯 牛乳 カムジャタン さばのチョリム 大豆もやしの炒めナムル	小型パン 牛乳 **沖縄そば** **◇ゴーヤチャンプルー** おきなわ	米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 はものフライ 梅ソース	コッペパン 牛乳 ◇えびとレタスのスープ チキンのバジルソテー ラタトゥユ	さばとひじきのご飯 牛乳 呉汁 はりはりサラダ	玄米入りごはん 牛乳 さばカレー ◇いかと茎わかめの しそドレッシング和え	コッペパン 牛乳 野菜スープ ポークビーンズ **いちご白玉** 地産地消
材料名および使用量（g）	あさり◆ 15 ○ ベーコン 5 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ しめじ 10 △ 綿実油 0.5 □ パセリ 0.5 △ 粉チーズ 1 ○ 生クリーム 1 ○ 米粉 5 □ バター 2 □ 牛乳 40 ○ 塩 0.6 こしょう 0.03 水 80 鶏肉 20 ○ 酒 1 しょうが 0.5 △ 塩 0.3 こしょう 0.03 セロリー 25 △ たまねぎ 25 △ ごま油 0.5 □ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1 □ うすくちしょうゆ 2	鶏肉 25 ○ 酒 1 厚揚げ 40 ○ 竹輪(煮込み用) 10 ○ じゃがいも 70 □ にんじん 25 △ ごぼう 30 △ 干ししいたけ 0.4 △ しょうが 1 △ 綿実油 1 □ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 60 さんどまめ 10 △ にんじん 5 △ キャベツ 25 △ すりごま 1.5 □ うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.5 □	スパゲティ 45 □ いか◆ 30 ○ 調理ワイン 1 セロリー 10 △ たまねぎ 40 △ トマト 15 △ エリンギ 10 △ にんにく 0.5 △ オリーブオイル 2 □ トマトピューレ 20 △ ケチャップ 20 △ ウスターソース 3 塩 0.5 こしょう 0.03 鶏肉 15 ○ 調理ワイン 1 こまつな 25 △ キャベツ 25 △ にんにく 0.5 △ 塩 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 オリーブオイル 0.5 □	もずく 12 ○ 卵◆ 40 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ チンゲンサイ 10 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 ごま油 0.5 □ でんぷん 1 □ けずり節 2.5 水 150 豚肉 30 ○ 酒 1 こいくちしょうゆ 0.5 たまねぎ 30 △ 干ししいたけ 0.4 △ 赤ピーマン 6 △ ピーマン 20 △ にんにく 0.3 △ 綿実油 1 □ 塩 0.3 こいくちしょうゆ 3 砂糖 0.5 □ でんぷん 0.5 □	豚肉 15 ○ 酒 0.5 じゃがいも 50 □ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ にら 5 △ うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 1 コチュジャン 3 砂糖 0.7 □ にんにく 0.2 △ 塩 0.1 けずり節 2 水 130 さば 1 切 ○ しょうが 0.6 △ しろねぎ 2 △ にんにく 0.7 △ こいくちしょうゆ 4 砂糖 3 □ コチュジャン 1.3 酒 3 本みりん 0.5 水 20 大豆もやし 30 △ 塩 0.2 にんじん 5 △ にんにく 0.1 △ こいくちしょうゆ 1 砂糖 0.2 □ ごま油 0.5 □ ごま 1 □	豚肉(ばら) 50 ○ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 しょうが 0.5 △ にんにく 0.5 △ 酒 0.5 水 7 おきなわめん 35 □ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 塩 0.1 こしょう 0.04 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 170 にがうり 15 △ 焼き豆腐 30 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ にんじん 10 △ 卵◆ 25 ○ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.02 ごま油 0.5 □	キャベツ 30 △ たまねぎ 25 △ うす揚げ 5 △ にんじん 15 △ レタス 20 △ もやし 10 △ にら 5 △ みそ 14 ○ けずり節 2 水 140 はも 1 切 ○ 酒 1 塩 0.1 小麦粉 10 □ 水 10 パン粉 17 □ コーン油 9 □ ねり梅 3 △ 酢 2 うすくちしょうゆ 0.9 砂糖 2 □ なす 10 △ ズッキーニ 10 △ たまねぎ 20 △ 赤ピーマン 5 △ にんにく 0.1 △ トマト 10 △ オリーブオイル 1 □ ケチャップ 5 △ ワイン(白) 1 塩 0.2 こしょう 0.02	はるさめ 8 □ えび◆ 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ レタス 20 △ もやし 10 △ 干ししいたけ 0.4 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 160 鶏肉 60 ○ 塩 0.3 こしょう 0.03 調理ワイン 1 にんにく 0.2 △ オリーブオイル 1 □ バジル 0.04 切り干し大根 3 △ キャベツ 20 △ 塩 0.1 しらすぼし 5 ○ 酒 0.5 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.7 □ ごま油 0.3 □ ごま 1 □	精白米 95 □ さば(オイル漬け) 20 ○ ひじき(乾燥) 1 ○ こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 4 本みりん 0.5 塩 0.2 けずり節 2 水 110 大豆(乾燥) 8 ○ うす揚げ 5 ○ たまねぎ 30 △ じゃがいも 40 □ にんじん 15 △ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ けずり節 2 水 140 なす 10 △ ズッキーニ 10 △ たまねぎ 20 △ 赤ピーマン 5 △ にんにく 0.1 △ トマト 10 △ オリーブオイル 1 □ ケチャップ 5 △ ワイン(白) 1 塩 0.2 こしょう 0.02	精白米 90 □ もち玄米 15 □ 水 131 さば(オイル漬け) 30 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 55 □ たまねぎ 60 △ にんじん 15 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 0.5 □ 小麦粉 6 □ バター 3 □ 綿実油 2 □ カレー粉 1.5 牛乳 30 ○ 粉チーズ 2 ○ ヨーグルト 3 ○ ケチャップ 5 △ ウスターソース 3 こいくちしょうゆ 2 砂糖 0.5 □ ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.2 こしょう 0.05 スープベース（丸鶏） 15 水 75 いか◆ 15 ○ 酒 0.5 茎わかめ(冷凍) 10 ○ キャベツ 35 △ 塩 0.1 練りしそ 2 △ 酢 2 砂糖 0.8 □	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 ホールコーン（水煮） 10 □ キャベツ 30 △ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ モロヘイヤ 2 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 2 水 130 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 12 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 15 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 5 △ トマトピューレ 5 △ ウスターソース 1 とんかつソース 0.5 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02 水 5 **いちご［西谷産］** 20 △ 砂糖 3 □ ワイン(白) 1 しらたまだんご 40 □
エネルギー／蛋白質	679kcal ／ 24.1g	746kcal ／ 26.5g	717kcal ／ 27.7g	715kcal ／ 24.3g	798kcal ／ 30.0g	874kcal ／ 31.4g	835kcal ／ 31.1g	639kcal ／ 29.9g	695kcal ／ 26.6g	799kcal ／ 27.2g	742kcal ／ 26.0g

日・曜	16日・水	17日・木	18日・金	21日・月	22日・火	23日・水	24日・木	25日・金	28日・月	29日・火	30日・水
献立名	米飯 牛乳 ぱちり汁 きんぴら大豆	コッペパン 牛乳 いんげん豆とコーンのポタージュ ひじきの胡麻ドレッシング和え プチトマト	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 茄子の田楽 ひじきのふりかけ	米飯 牛乳 ◇木の葉とじ 棒棒鶏	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ごまじゃこサラダ	**シシジューシー** 牛乳 もずくの味噌汁 かつおの香味焼き おきなわ	コッペパン 牛乳 ◇うずら卵とわかめのスープ ドライカレー 桃ヨーグルト	米飯 牛乳 ◇タッケジャン きびなごのマリネ おかかあえ	米飯 牛乳 わかめと冬瓜のスープ 豚肉の四川風味	コッペパン 牛乳 ワンタンスープ あじとじゃがいもの甘辛煮 さくらんぼ	米飯 牛乳 なすの味噌汁 ◇いかのキムチ炒め **そぼろ納豆** いばらき
材料名および使用量（g）	そうめんぱち 10 □ かまぼこ 7 ○ うす揚げ 5 ○ じゃがいも 30 □ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ 干ししいたけ 0.4 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 けずり節 2 だし昆布 0.5 水 150 豚肉 15 ○ 酒 0.5 大豆(乾燥) 10 ○ ごぼう 20 △ にんじん 10 △ つきこんにゃく 10 △ こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 □ 本みりん 0.5 綿実油 0.5 □ ごま油 0.3 □ ごま 1 □	鶏肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 じゃがいも 40 □ たまねぎ 40 △ 綿実油 1 □ ホールコーン（水煮） 15 □ いんげんまめ(乾燥) 10 ○ パセリ 0.5 △ 米粉 5 □ 豆乳 25 ○ スープベース（丸鶏） 3 塩 0.7 こしょう 0.05 水 130 さば(オイル漬け) 15 ○ ひじき(乾燥) 2 ○ こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 0.2 砂糖 0.3 □ にんじん 5 △ キャベツ 35 △ 塩 0.1 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ すりごま 2 □ プチトマト 25 △	卵◆ 30 ○ 豆腐 40 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ みつば 2 うすくちしょうゆ 5 塩 0.5 でんぷん 1 □ だし昆布 0.5 けずり節 2 水 140 なす 70 △ コーン油 7 □ 鶏肉ミンチ 20 ○ みそ 5 ○ 本みりん 4 酒 4 砂糖 2.5 □ 綿実油 0.5 □ ひじき(乾燥) 1.5 ○ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 かつお節 1 ○ ごま 1 □	うす揚げ 7 ○ 卵◆ 70 ○ かまぼこ 10 ○ たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ ねぎ 3 △ でんぷん 0.8 □ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 4 塩 0.3 本みりん 1 けずり節 2 水 80 鶏肉 30 ○ 酒 1 きゅうり 30 △ にんにく 0.1 △ しょうが 0.1 △ しろねぎ 2 △ こいくちしょうゆ 2.5 酢 1.5 砂糖 0.4 □ ラー油 0.15 □ ねりごま 1 □ すりごま 2 □	マカロニ 8 □ いんげんまめ(乾燥) 10 ○ 豚肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 30 △ にんじん 30 △ じゃがいも 30 □ キャベツ 20 △ パセリ 1 △ トマト(水煮) 7 △ トマトピューレ 10 △ ケチャップ 10 △ とんかつソース 0.5 スープベース 12 オリーブオイル 2 □ 塩 0.8 こしょう 0.03 水 100 キャベツ 35 △ きゅうり 20 △ 塩 0.1 しらすぼし 5 ○ 綿実油 0.5 □ ごま 1 □ 砂糖 0.8 □ こいくちしょうゆ 1 酢 2 ごま油 1 □	精白米 95 □ 水 110 豚肉 15 ○ 酒 0.5 綿実油 0.3 □ 角切り昆布 2 ○ 干ししいたけ 0.4 △ こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 5 本みりん 1 塩 0.2 豆腐 40 ○ もずく 10 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.5 水 150 かつお 40 ○ 酒 1 キャベツ 20 △ たまねぎ 20 △ しょうが 0.7 △ にんにく 0.7 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 2.5 砂糖 0.5 □ 本みりん 1 でんぷん 0.3 □	うずら卵◆ 20 ○ わかめ(塩蔵) 5 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ チンゲンサイ 10 △ ごま 0.5 □ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 酒 0.5 けずり節 2 水 140 豚肉ミンチ 40 ○ 調理ワイン 1 たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ 大豆(乾燥) 10 ○ ピーマン 6 △ 綿実油 1 □ 塩 0.6 こしょう 0.02 カレー粉 0.7 トマトピューレ 7 △ ウスターソース 1 とんかつソース 1 砂糖 0.3 □ 白桃(シロップ漬け) 20 △ ヨーグルト 50 ○ 砂糖 0.1 □	鶏肉 25 ○ 酒 0.5 たまねぎ 30 △ 生しいたけ 5 △ えのきたけ 15 △ にら 5 △ 卵◆ 25 ○ うすくちしょうゆ 6 コチュジャン 2 砂糖 1 □ ごま 0.5 □ にんにく 0.2 △ 塩 0.1 ごま油 0.5 □ けずり節 2 水 150 きびなご 40 ○ 酒 1 塩 0.1 でんぷん 8 □ コーン油 6 □ たまねぎ 20 △ にんにく 5 △ 酢 3 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 3 キャベツ 30 △ 塩 0.1 かつお節 1 ○ ごま 0.5 □ うすくちしょうゆ 1	わかめ(塩蔵) 5 ○ とうがん 40 △ にんじん 15 △ えのきたけ 15 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 酒 0.5 けずり節 2.5 水 150 豚肉(ロース) 40 ○ 酒 1 キャベツ 40 △ にんじん 10 △ もやし 10 △ にんにく 0.1 △ トウバンジャン 0.3 こいくちしょうゆ 4 砂糖 0.2 □ 酒 2 ごま 1 □	ワンタンの皮 10 □ 豚肉 15 ○ 酒 0.5 たまねぎ 35 △ にんじん 15 △ もやし 10 △ 干ししいたけ 0.4 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 ごま油 0.3 □ けずり節 2 水 130 あじ 30 ○ 酒 1 塩 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 6 □ コーン油 4 □ じゃがいも 60 □ コーン油 4 □ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.8 さくらんぼ 10 △	なす 30 △ たまねぎ 25 △ うす揚げ 5 ○ にんじん 15 △ もやし 10 △ わかめ(塩蔵) 4 ○ ねぎ 2 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.2 水 150 いか◆ 25 ○ 酒 1 たまねぎ 15 △ 白菜キムチ 15 △ にら 5 △ にんにく 0.5 △ 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.5 納豆 15 ○ 切り干し大根 4 △ 酒 1 こいくちしょうゆ 2.5
エネルギー／蛋白質	743kcal ／ 24.2g	683kcal ／ 25.2g	761kcal ／ 27.1g	755kcal ／ 33.1g	700kcal ／ 23.9g	688kcal ／ 31.8g	742kcal ／ 29.1g	769kcal ／ 31.2g	660kcal ／ 22.2g	765kcal ／ 24.9g	666kcal ／ 25.4g

学校給食課からのおしらせ

今年度の中学校食物アレルギー除去食対応による生徒への減額徴収額が確定しました。

●副食：154円（パン実施日）
　168円（米飯実施日）

※牛乳、パン、米飯については5月分の給食だよりをご覧ください。

○…赤色の食品（おもに体をつくるもとになる食品）　□…黄色の食品（おもにエネルギーのもとになる食品）　△…緑色の食品（おもに体の調子を整えるもとになる食品）　※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。　平均栄養摂取量　エネルギー735kcal　たんぱくしつ27.4g