

2021年(令和3年)6月分 学校給食献立表(中学校)第2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	米飯 牛乳 筑前煮 三度豆とキャベツのごま和え	コッペパン 牛乳 ◇クラムチャウダー セロリーの中巻炒め	米飯 牛乳 ◇もずく卵のスープ チンジャオウソース	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 キャベツジャン さばのチョリム 大豆もやし炒めナムル	米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 はものフライ 梅ソース	米飯 牛乳 キャベツ たまねぎ うす揚げ しょうが にんにく 酒 にら みそ けずり節 水	小型パン 牛乳 沖繩そば ◇ゴヤチャンブル みきなむ	そばとひじきのご飯 牛乳 果汁 はりはりサラダ	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	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	米飯 牛乳 ばち汁 きんぴら大豆			
材料名および使用量(g)	鶏肉 25 ○ 酒 0.5 ○ 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 △ 干しいたけ 0.4 △ しょうが 1 △ 本みりん 1 ○ でんぶん 1 ○ けずり節 2 ○ 水 60 ○	あさり◇ 15 ○ ベーコン 40 ○ 調理ワイン 0.5 ○ じゃがいも 50 △ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ うすくちしょうゆ 10 △ 塩 5 ○ こしょう 0.03 ○ ごま油 0.5 ○ パセリ 1 ○ 粉チーズ 1 ○ バター 1 ○ 米粉 2 ○ 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 ○ でんぶん 1 ○ けずり節 2 ○ 水 60 ○	もずく 12 ○ 卵 40 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ チンジャオウサイ 10 △ うすくちしょうゆ 0.2 ○ 塩 5 ○ こしょう 0.03 ○ ごま油 0.5 ○ でんぶん 1 ○ けずり節 2 ○ 水 150 ○	スパゲティ 45 ○ いか◇ 1 ○ セロリー 10 △ 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 ○ 水 0.3 ○	豚肉 15 ○ 酒 0.5 ○ じゃがいも 30 △ たまねぎ 10 △ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ にら 5 △ うすくちしょうゆ 5 ○ けずり節 2 ○ 水 140 ○	キャベツ 30 △ たまねぎ 25 △ うす揚げ 5 ○ しょうが 15 △ にんにく 10 △ 酒 5 ○ みそ 14 ○ けずり節 2 ○ 水 140 ○	はも 1 切 ○ 酒 1 ○ 塩 0.1 ○ 小麦粉 10 ○ 本みりん 10 ○ パン粉 17 ○ コーン油 9 ○	豚肉(ばら) 50 ○ 砂糖 3 ○ こいくちしょうゆ 5 ○ にんじん 4 ○ 酒 0.5 △ 本みりん 0.5 △ 塩 7 ○ おきわめん 35 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 ○ 本みりん 0.5 △ にんにく 0.1 △ しょうが 0.04 △ みそ 2 △ けずり節 3 △ 水 170 ○	精白米 95 ○ さば(オイル漬) 20 ○ 酒 1 ○ にんじん 0.5 △ レタス 15 △ うすくちしょうゆ 4 ○ 本みりん 0.5 △ 塩 0.2 △ うすくちしょうゆ 5 ○ ごしょう 0.03 △ ねぎ 2 ○ けずり節 2 ○ 水 110 ○	はるき◇ 8 ○ えび◇ 20 ○ 酒 0.5 △ にんじん 15 △ レタス 10 △ もやし 2.0 △ 干しいたけ 0.4 △ うすくちしょうゆ 5 ○ ごしょう 0.03 △ ねぎ 2 ○ けずり節 2 ○ 水 160 ○	精白米 90 ○ 玄米 15 ○ 水 131 ○ さば(オイル漬) 30 ○ 調理ワイン 0.5 ○ じゃがいも 55 ○ たまねぎ 160 △ にんにく 0.5 △ けずり節 2 ○ しそドレッシング 0.5 △ 鶏肉 60 ○ 酒 0.3 ○ 粉チーズ 30 ○ ヨーグルト 2 ○ オリーブオイル 1 △ バジル 0.04 △	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 ○ 大豆(乾燥) 20 △ ごぼう 10 △ にんじん 10 △ たまねぎ 10 △ 干しいたけ 0.4 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 ○ だし昆布 2 ○ 水 150 ○			
エネルギー 蛋白質	746kcal / 26.5g	679kcal / 24.1g	715kcal / 24.3g	717kcal / 27.7g	798kcal / 30.0g	835kcal / 31.1g	874kcal / 31.4g	695kcal / 26.6g	639kcal / 29.9g	799kcal / 27.2g	743kcal / 24.2g				
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	コッペパン 牛乳 野菜スープ ポークビーンズ いちご白玉	米飯 牛乳 ◇かきたま汁 茄子の田楽 ひじきのふりかけ	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 ◇木の葉とじ 棒棒鶏	シシジュシー 牛乳 ◇もずくの味噌汁 かつおの香味焼き みきなむ	コッペパン 牛乳 ミネストローネ ごまじゃこサラダ	米飯 牛乳 ◇タツケジャン きびなごのマリネ おかかあえ	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 わかめと冬瓜のスープ 豚肉の四川風味	米飯 牛乳 なすの味噌汁 ◇いのか玉炒め そぼろ納豆	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				
材料名および使用量(g)	鶏肉 15 ○ ホールコーン(水煮) 0.5 ○ キャベツ 10 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 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 ○	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 ○ でんぶん 1 ○ だし昆布 0.5 ○ けずり節 2 ○ 水 140 ○	鶏肉 15 ○ 調理ワイン 70 ○ たまねぎ 40 △ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ 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 ○	うす揚げ 7 ○ 卵◇ 70 ○ たまねぎ 10 ○ たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ ねぎ 3 △ でんぶん 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 ○	精白米 95 ○ 水 110 ○ 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 ○ たまねぎ 30 △ えのきたけ 2 ○ 角切り昆布 0.4 △ キャベツ 20 △ パセリ 1 △ トマト(水煮) 7 △ コチュジャン 10 △ 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 1.2 ○ オリーブオイル 0.5 ○ 塩 0.2 ○ ごま油 0.5 ○ けずり節 2 ○ 水 80 ○	豆腐 40 ○ もずく 10 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ えのきたけ 10 △ 水 100 ○	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 △ じゃがいも 30 △ キャベツ 20 △ パセリ 1 △ トマト(水煮) 7 △ コチュジャン 10 △ 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 1.2 ○ オリーブオイル 0.5 ○ 塩 0.2 ○ ごま油 0.5 ○ けずり節 2 ○ 水 80 ○	鶏肉 25 ○ わかめ(塩蔵) 5 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 5 △ 生しいたけ 15 △ えのきたけ 10 △ にんじん 15 △ チンゲンサイ 0.5 △ ごま 10 △ うすくちしょうゆ 10 △ 塩 5 ○ こしょう 0.03 ○ 酒 0.5 ○ けずり節 2 ○ 水 140 ○	わかめ(塩蔵) 5 ○ とうがん 40 △ にんじん 15 △ えのきたけ 15 △ もやし 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 150 ○	わかめ(塩蔵) 5 ○ たまねぎ 25 ○ うす揚げ 15 ○ にんじん 15 △ えのきたけ 15 △ もやし 10 △ わかめ(塩蔵) 4 ○ ごま 2 △ 干しいたけ 0.4 △ ねぎ 5 ○ みそ 14 ○ いりこ 3 ○ けずり節 2 ○ 酒 0.2 ○ 水 150 ○	いかに◇ 25 ○ 酒 1 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 10 △ 白菜キムチ 15 △ にら 5 △ にんにく 0.5 △ トウバンジャン 0.3 △ ごしょう 0.01 △ うすくちしょうゆ 1.5 △ 水 1 ○	ワンタンの皮 10 ○ 豚肉 15 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 15 △ もやし 10 △ 干しいたけ 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 ○ 塩 0.2 ○ ごしょう 0.01 △ うすくちしょうゆ 1.5 △ 水 1 ○	納豆 15 ○ 切り干し大根 4 △ 酒 1 ○ こいくちしょうゆ 3 ○ 水 0.8 ○	さくらんぼ 10 △
エネルギー 蛋白質	742kcal / 26.0g	761kcal / 27.1g	683kcal / 25.2g	755kcal / 33.1g	688kcal / 31.8g	700kcal / 23.9g	769kcal / 31.2g	742kcal / 29.1g	660kcal / 22.2g	766kcal / 25.4g	765kcal / 24.9g				
学校給食課からのお知らせ	<p>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。</p> <p>●副食:154円(パン実施日) ※牛乳、パン、米飯については5月168円(米飯実施日) 分の給食だよりをご覧ください。</p>														

○…赤色の食品(おもに体をつくるものになる食品) □…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のになる食品) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー735kcal たんぱく質27.4g