2024年(令和6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	3日・月	4日・火	5日・水	6日・木	7日・金	10日・月	11日・火	12日・水	13日・木	14日・金
献立名	米飯 牛乳 麻婆豆腐 ひじきサラダ	コッペパン 牛乳 ミネストローネ **ごぼうのごまサラダ**	米飯 牛乳 ◇えびとレタスのスープ なすと豚肉の味噌煮 **豆菓子**	コッペパン 牛乳 ◇わかめと卵のスープ **鯵と大豆の香り和え** りんごゼリー	米飯 牛乳 豚じゃが煮 **はりはりサラダ**	米飯 牛乳 春雨汁 **きびなごのカレー揚げ** おくらとえのきの煮びたし	コッペパン 牛乳 にんじんのポタージュ さば缶のトマト煮込み 桃ヨーグルト	米飯 牛乳 呉汁 穴子の甘辛煮 野沢菜沢庵	コッペパン 牛乳 ◇卵スープ ポークビーンズ	米飯 牛乳 ◇高野豆腐とふの卵とじ 切り干し大根の煮物 じゃこピーマン
材料名および使用量(g)	合いびきミンチ 30 ○ 酒 1 豆腐 150 ○ たまねぎ 45 △ にんじん 25 △ 干ししいたけ 0.8 △ ねぎ 2 △ しょうが 1.5 △ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 3 みそ 7 ○ 本みりん 0.5 綿実油 1 □ ごま油 1 □ でんぷん 1.5 □ トウバンジャン 0.6 塩 0.5 水 20 --- ひじき(乾燥) 1.5 ○ うすくちしょうゆ 0.5 ツナ(オイル漬け) 10 ○ にんじん 10 △ キャベツ 30 △ 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.2 □ 綿実油 1 □	マカロニ 8 □ いんげんまめ(乾燥) 7 ○ 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 たまねぎ 30 △ じゃがいも 30 □ キャベツ 20 △ セロリー 10 △ トマト 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 12 オリーブオイル 2 □ 塩 0.8 こしょう 0.03 水 120 --- ごぼう 30 △ 鶏肉(ささみ) 25 ○ 調理ワイン 1 きゅうり 15 △ にんじん 5 △ 酢 2 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 ねりごま 2 □ ごま油 0.5 □ すりごま 1 □	はるさめ 8 □ えび◆ 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ レタス 20 △ たまねぎ 25 △ 干ししいたけ 0.4 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 160 --- なす 50 △ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ にんじん 20 △ ピーマン 10 △ しょうが 0.5 △ みそ 3 ○ 砂糖 1.5 □ 本みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 --- いり大豆 7 ○ 砂糖 2 □ 水 1.5 砂糖 1 □	わかめ(塩蔵) 5 ○ 卵◆ 35 ○ たまねぎ 35 △ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぷん 1 □ ごま油 0.5 □ けずり節 3 水 150 --- あじ 40 ○ しょうが 1 △ こいくちしょうゆ 1.5 酒 1 でんぷん 7 □ 大豆(乾燥) 7 ○ でんぷん 2 □ コーン油 10 □ たまねぎ 10.1 △ 砂糖 4 □ こいくちしょうゆ 3 酢 2.5 --- りんごジュース 40 △ 砂糖 5 □ アガー 1.5 ○ ワイン(白) 1 水 35	豚肉 35 ○ 酒 1 糸こんにゃく 40 △ じゃがいも 110 □ たまねぎ 50 △ にんじん 25 △ さんどまめ 5 △ 綿実油 1 □ 砂糖 3.5 □ こいくちしょうゆ 5 うすくちしょうゆ 3 本みりん 1 水 50 --- 切り干し大根 4 △ きゅうり 20 △ 塩 0.1 しらすぼし 5 ○ 酒 0.5 ごま油 0.3 □ 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.7 □ すりごま 1.5 □	はるさめ 8 □ 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ キャベツ 25 △ 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 0.05 けずり節 3 水 160 --- きびなご 40 ○ 調理ワイン 1 塩 0.1 カレー粉 0.6 でんぷん 6 □ コーン油 6 □ --- オクラ 10 △ えのきたけ 20 △ 酒 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 1 かつお節 1 ○	鶏肉 20 ○ 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 10 ○ にんじん 20 △ じゃがいも 40 □ たまねぎ 40 △ 綿実油 1 □ パセリ 0.5 △ 米粉 5 □ 豆乳 25 ○ スープベース(丸鶏) 5 塩 0.8 こしょう 0.02 水 130 --- さば(オイル漬け) 20 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 25 △ 大豆(乾燥) 10 ○ 綿実油 1 □ ケチャップ 5 △ トマトピューレ 5 △ 砂糖 0.3 □ 塩 0.3 こしょう 0.02 水 5 --- 白桃(シロップ漬け) 20 △ ヨーグルト 50 ○ 砂糖 0.1 □	大豆(乾燥) 12 ○ うす揚げ 5 ○ じゃがいも 35 □ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ ねぎ 3 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 --- 焼きあなご 20 ○ ごぼう 30 △ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 2 酒 1 水 5 --- たくあん 10 △ 野沢菜づけ 10 △ うすくちしょうゆ 0.1	鶏肉 20 ○ 酒 0.5 はるさめ 4 □ 卵◆ 35 ○ たまねぎ 20 △ にんじん 15 △ パセリ 0.5 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぷん 1 □ けずり節 3 水 160 --- 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 15 ○ 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 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02 水 5	卵◆ 55 ○ 高野豆腐 4 ○ ふ 3 □ たまねぎ 50 △ にんじん 15 △ ねぎ 2 △ 砂糖 1.5 □ 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 でんぷん 0.7 □ けずり節 2 水 90 --- 切り干し大根 6 △ 鶏肉 15 ○ にんじん 10 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 3 酒 0.5 本みりん 0.5 だし汁 15 --- ピーマン 20 △ しらすぼし 3 ○ ごま油 0.3 □ 綿実油 0.1 □ こいくちしょうゆ 1 酒 0.5 本みりん 0.5
エネルギー／蛋白質	755kcal／27.3g	643kcal／26.1g	660kcal／22.9g	758kcal／27.9g	704kcal／22.4g	676kcal／23.7g	709kcal／31.3g	664kcal／22.6g	634kcal／29.9g	685kcal／25.0g

日・曜	17日・月	18日・火	19日・水	20日・木	21日・金	24日・月	25日・火	26日・水	27日・木	28日・金
献立名	麦入りごはん 牛乳 大豆カレー ◇**いかと茎わかめのごまドレッシング和え**	ココア揚げパン 牛乳 野菜スープ 焼きビーフン	米飯 牛乳 なすの味噌汁 にらじゃが 青菜の煮びたし	コッペパン 牛乳 ◇えびと卵のフォー キャベツと小松菜のガーリックソテー 白あんクリーム	米飯 牛乳 ◇いかとチンゲンサイのスープ さばの変わり味噌煮 キャベツの中華和え	**シシジューシー** 牛乳 もずく汁 ◇**ふーイリチー**	コッペパン 牛乳 わかめスープ ガーリックポテト ココアクリーム	米飯 牛乳 キャベツの味噌汁 はものフライ 梅ソース ひじきのふりかけ	小型パン 牛乳 **沖縄そば** ◇**ゴーヤチャンプルー**	米飯 牛乳 カムジャタン かつおの香味焼き けずり節と赤しそのふりかけ
材料名および使用量(g)	精白米 95 □ おおむぎ 10 □ 水 131 --- 豚肉ミンチ 25 ○ 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 15 ○ たまねぎ 70 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 △ 綿実油 1 □ 小麦粉 7 □ 綿実油 6 □ カレー粉 1.5 豆乳 25 ○ トマトピューレ 5 △ ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 1 りんご 5 △ ガラムマサラ 0.1 塩 0.5 こしょう 0.05 スープベース(丸鶏) 15 水 70 --- いか◆ 20 ○ 酒 0.5 茎わかめ(冷凍) 10 ○ キャベツ 30 △ 塩 0.2 ごま油 0.5 □ 酢 3 砂糖 0.7 □ うすくちしょうゆ 2 すりごま 1 □	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ ココア 5 砂糖 12 □ --- 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 キャベツ 20 △ たまねぎ 40 △ にんじん 15 △ チンゲンサイ 10 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 130 --- ビーフン 10 □ 豚肉 20 ○ 酒 1 キャベツ 30 △ にんじん 10 △ ピーマン 5 △ うすくちしょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.03 綿実油 1 □	なす 20 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 10 ○ にんじん 15 △ もやし 10 △ わかめ(塩蔵) 4 ○ みそ 14 ○ けずり節 3 水 150 --- 豚肉ミンチ 20 ○ 酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.03 じゃがいも 65 □ たまねぎ 10 △ にら 10 △ 綿実油 1 □ うすくちしょうゆ 1.5 --- こまつな 35 △ かつお節 1 ○ 砂糖 1 □ うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 5	ビーフン(平めん) 10 □ えび◆ 20 ○ 酒 0.5 卵◆ 30 ○ にんじん 10 △ キャベツ 30 △ もやし 10 △ こまつな 10 △ うすくちしょうゆ 5 でんぷん 1 □ 塩 0.2 こしょう 0.02 スープベース(丸鶏) 10 水 150 --- 鶏肉 15 ○ 調理ワイン 1 こまつな 20 △ キャベツ 35 △ 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 □ --- いんげんまめ(乾燥) 15 ○ 砂糖 10 □ 生クリーム 3 ○ バター 1 □ 水 10	いか◆ 20 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ キャベツ 35 △ チンゲンサイ 20 △ うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 けずり節 3 水 150 --- さば 1切れ ○ しろねぎ 2.5 △ しょうが 0.5 △ にんにく 0.1 △ トウバンジャン 0.1 みそ 3 ○ 砂糖 2 □ 酒 3 こいくちしょうゆ 1 水 20 --- キャベツ 40 △ 塩 0.1 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1.5 ごま油 0.5 □ ごま 1 □	精白米 100 □ 水 115 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 45 ○ もずく 15 ○ にんじん 15 △ えのきたけ 10 △ かまぼこ 7 ○ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 5 本みりん 0.5 塩 0.3 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 150 --- くるまふ 3 □ 卵◆ 30 ○ 綿実油 0.5 □ ツナ(オイル漬け) 10 ○ にんじん 10 △ キャベツ 20 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.03 ごま油 0.5 □	豚肉 20 ○ 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 6 ○ たまねぎ 30 △ にんじん 15 △ えのきたけ 15 △ ごま 0.5 □ うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 けずり節 3 水 150 --- じゃがいも 70 □ 塩 0.3 鶏肉 20 ○ 酒 0.5 キャベツ 25 △ にんにく 0.7 △ オリーブオイル 0.5 □ うすくちしょうゆ 2 こしょう 0.02 --- 牛乳 27 ○ 砂糖 4 □ コーンスターチ 2 □ 生クリーム 3 ○ ワイン(白) 0.7 ココア 0.5	キャベツ 30 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 5 ○ にんじん 10 △ もやし 10 △ にら 3 △ みそ 14 ○ いりこ 3 酒 0.1 水 150 --- はも 1切れ ○ 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 1.5 うすくちしょうゆ 0.8 砂糖 1.5 □ --- ひじき(乾燥) 2 ○ 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 □	豚肉(ばら) 60 ○ 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 △ 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 1.5 塩 0.1 こしょう 0.03 ごま油 0.5 □	豚肉 20 ○ 酒 0.5 じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ 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 □ ごま 1 □ にんにく 0.2 △ 塩 0.1 ごま油 0.5 □ けずり節 3 水 130 --- 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 3 砂糖 0.5 □ 本みりん 1 でんぷん 0.3 □ --- けずり節 3 ○ 酒 0.5 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 4 しそ粉末 0.5 △
エネルギー／蛋白質	779kcal／26.7g	720kcal／24.1g	658kcal／20.8g	671kcal／28.0g	661kcal／25.1g	651kcal／23.8g	613kcal／23.9g	796kcal／27.5g	839kcal／31.4g	685kcal／28.1g

○…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 698kcal　たんぱくしつ 25.9g