

掲示用
 6月
 給食献立表（中学校）

日	曜日	料 理 名	ちようりじょうからの おしらせ	血や肉をつくるもの あかのなかま	力や体温となるもの きいろのなかま	体の調子をよくするもの みどりのなかま	エネルギー [kcal]	蛋白質[g]
2	月	ビビンバ ^{どん} 丼・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・調理場 ^{ちようりじょう} のきゅうり漬 ^づ け・なめこのみそ汁 ^{しる} ・ヨーグルト(中のみ)	ヨーグルト学配	ぶたにく・たまご・ぎゅうにゅう・とうふ・にぼしこ・ヨーグルト	ごはん・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら	にんにく・きりぼしだいこん・にんじん・ぜんまい・ほうれんそう・きゅうり・なめこ・ねぎ	721	31.3
3	火	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・ホイコウロウ・もやしとハムのからしあえ・じゃがいもとさやえんどうのみそ汁 ^{しる}		ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム・あぶらあげ・にぼしこ	ごはん・さとう・あぶら・かたくりこ・はるさめ・ごまあぶら・じゃがいも	にんじん・キャベツ・ピーマン・たまねぎ・もやし・きくらげ・きゅうり・さやえんどう	743	27.4
4	水	山形県産米粉 ^{やまがたけんさんこめこ} コッペパン・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・野菜 ^{やさい} コロッケ・カミカミサラダ・スキムミルク入りコーンスープ		ぎゅうにゅう・こんぶ・とりにく・ベーコン・スキムミルク	こめこパン・5しゅこくさんやさいころっけ・こめあぶら・ごまドレッシング・マヨネーズ・じゃがいも・バター・コーンスターチ	ごぼう・にんじん・きゅうり・たまねぎ・ホールコーン	960	32.1
5	木	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・さばの和風カレー ^{わふう} 煮 ^に ・切干大根 ^{きりぼしだいこん} のりマヨサラダ・臭 ^く たくさん汁 ^{じる} ・黒糖 ^{こくとう} まめ		ぎゅうにゅう・さば・とりにく・のり・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ・こくとうだいず	ごはん・マヨネーズ	きりぼしだいこん・にんじん・キャベツ・えだまめ・だいこん・ごぼう・ねぎ	868	33.0
6	金	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・五目野菜 ^{ごもくやさい} の肉団子 ^{にくだんこ} ・大豆 ^{だいず} のみそ炒 ^{いた} め・あさりのみそ汁 ^{しる} ・温州みかんゼリー	ゼリー学配 肉団子 小:2ヶ 中:3ヶ	ぎゅうにゅう・にくだんご・ぶたにく・だいず・こんぶ・あさり・とうふ・にぼしこ・	ごはん・こんにやく・ごまあぶら・ゼリー	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ねぎ	786	33.2
9	月	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・ハンバーグチーズ入りケチャップソースかけ・マカロニサラダ・キャベツのみそ汁 ^{しる}		ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ハム・ヨーグルト・あぶらあげ・にぼしこ・	ごはん・デミグラスソース・バター・マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ・きゅうり・キャベツ・ほうれんそう	792	28.5
10	火	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・鶏肉 ^{とり} のレモン漬 ^づ け・旬 ^{しゅん} の野菜 ^{やさい} の浅漬 ^{あさづ} け・打ち豆 ^{うちまめ} ともやしのみそ汁 ^{しる}		ぎゅうにゅう・とりにく・わかめ・うちまめ・あぶらあげ・にぼしこ・	ごはん・かたくりこ・こめあぶら・さとう・ごま	レモン・パセリ・あおみず・キャベツ・きゅうり・にんじん・もやし	853	33.7
11	水	食 ^{しょく} パン・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・ドライカレー・キャベツのマリネ・豆腐 ^{とうふ} スープ・スライスチーズ(中のみ)		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・とりにく・チーズ	パン・あぶら・オリーブオイル・さとう・はるさめ	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ねぎ・しょうが	871	38.0
12	木	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・野菜 ^{やさい} とわかめの豆乳 ^{とうにゅう} よせ・肉 ^{にく} じゃが・厚揚げ ^{あつあ} のみそ汁 ^{しらたかさんだいず} ・白鷹産大豆 ^{なっとう} の納豆		ぎゅうにゅう・やさいとわかめのとうにゅうよせ・ぶたにく・なまあげ・なっとう	ごはん・じゃがいも・しらたき・あぶら・さとう	にんじん・たまねぎ・すなっぶえんどう・ほうれんそう	845	37.0
13	金	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・さけメンチカツ・厚揚げ ^{あつあ} のみそ煮 ^に ・かき玉汁 ^{たまじる}		ぎゅうにゅう・さけメンチ・なまあげ・ぶたにく・とうふ・わかめ・たまご・	ごはん・こめあぶら・さとう・かたくりこ	にんじん・ほししいたけ・グリーンピース	817	34.4
16	月	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・ぶりの西京焼き ^{さいきょうや} ・切り昆布煮 ^{きこんぶに} ・緑黄色野菜 ^{りよくおうしょくやさい} のみそ汁 ^{しる}		ぎゅうにゅう・ぶり・さいきょうやきようみそ・こんぶ・さつまあげ・あぶらあげ・	ごはん・しらたき・あぶら・さとう	ごぼう・にんじん・ほうれんそう・かぼちゃ	704	30.2
17	火	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・マーボー豆腐 ^{どうふ} ・3色 ^{しょく} ごまあえ・大根 ^{だいこん} と打ち豆 ^{うちまめ} のみそ汁 ^{しる}		ぎゅうにゅう・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・うちまめ・にぼしこ	ごはん・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ・ごま	にんにく・しょうが・ねぎ・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・にら・こまつな・もやし・キャベツ・だいこん	758	34.2
18	水	コッペパン・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・カラメルチキン・チーズインサラダ・ミネストローネ		ぎゅうにゅう・とりにく・かまぼこ・チーズ・ベーコン・だいず	パン・オリーブオイル・さとう・はちみつ・フレンチドレッシング・マカロニ・じゃがいも	しょうが・キャベツ・レタス・きゅうり・セロリ・たまねぎ・にんじん・トマトみずに・にんにく	927	43.4
19	木	ポークカレー・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・オムレツ・トマトサラダ		ぶたにく・ぎゅうにゅう・オムレツ	ごはん・じゃがいも・あぶら	たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト・きゅうり・レタス・ホールコーン	872	27.4
20	金	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・さっくりメンチカツ・れんこん入りきんぴら・にらと豆腐 ^{とうふ} のみそ汁 ^{しる}		ぎゅうにゅう・メンチカツ・ちくわ・ぶたにく・とうふ・にぼしこ・	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう・ごまあぶら・ごま	ごぼう・にんじん・こんにやく・れんこん・ピーマン・えのきたけ・にら	784	28.0
23	月	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・いわしのみそ煮 ^に ・キャベツのそぼろ炒 ^{いた} め・豆腐 ^{とうふ} のみそ汁 ^{しる} ・アセロラゼリー-Fe(中のみ)	ゼリー学配	ぎゅうにゅう・いわしのみそに・ぶたにく・とうふ・あぶらあげ・にぼしこ・ゼリー	ごはん・ごまあぶら・さとう・かたくりこ・アセロラゼリー-Fe	にんにく・しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん・こまつな・ねぎ	752	29.8
24	火	ハヤシライス・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・ウインナー・ひじきサラダ・ミニトマト	ウインナー 小:2本 中:3本 ミニトマト:2ヶ	ぶたにく・ぎゅうにゅう・ソーセージ・ひじき・かまぼこ	ごはん・バター・ハヤシルウソフト・わふうどれっしんぐ	にんにく・たまねぎ・にんじん・やまがたけんさんまっしゅるーむ・グリーンピース・きゅうり・ホールコーン・もやし・レタス・ミニトマト	883	29.4
25	水	食 ^{しょく} パン・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・カニ入りクリーミコロッケ・じゃがいものチーズ煮 ^に ・ウインナースープ		ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ・ウインナー	パン・カニクリームコロッケ・じゃがいも・あぶら・マカロニ	ホールコーン・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・もやし・こまつな・マッシュルーム	883	30.6
26	木	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・いかメンチカツ・炒 ^{いた} めビーフン・とん汁 ^{じる}		ぎゅうにゅう・いかメンチカツ・ぶたにく・とうふ	ごはん・こめあぶら・ビーフン・ごまあぶら・あぶら・じゃがいも・こんにやく・さとう	キャベツ・にんじん・ピーマン・ほししいたけ・だいこん・ごぼう・ねぎ・にんにく	850	30.1
27	金	ごもく ^{ごもく} ラーメン・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・蒸 ^む し野菜 ^{やさい} ぎょうざ・ツナとほうれん草 ^{そう} のサラダ	ぎょうざ 小:2ヶ 中:3ヶ	ぶたにく・なると・ぎゅうにゅう・ぎょうざ・ツナ	ちゅうかめん・かたくりこ	キャベツ・にんじん・ねぎ・メンマ・きくらげ・ホールコーン・ほうれんそう・もやし	746	32.2
30	月	ごはん ^{ぎゅうにゅう} ・牛乳 ^{ぎゅうにゅう} ・ハムチーズフライ・炒 ^い り豆腐 ^{どうふ} ・もやしと豆 ^{まめ} ふのみそ汁 ^{しる}		ぎゅうにゅう・ハムチーズフライ・あぶらあげ・ひじき・とうふ・にぼしこ・	ごはん・こめあぶら・あぶら・さとう・ごま・ごまあぶら・ふ	ごぼう・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・もやし	794	27.4