令和　元年　6月

学校給食献立予定表

香海中学校

日付(曜日)	献立名	使用材料(つかうたべもの) 血や肉・骨になる食品(あか) 1群	2群	体の調子を整える食品(みどり) 3群	4群	熱や力になる食品(きいろ) 5群	6群	栄養価 エネルギー(Kcal) / たんぱく質	今月の旬
3 (月)	麦ごはん　米粉のカレー　ミニトマト 小松菜と切り干し大根のサラダ　牛乳	ぎゅうにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう なまクリーム	こまつな にんじん ミニトマト	たまねぎ　しょうが にんにく　セロリ きりぼしだいこん	こめ　おおむぎ こめこ じゃがいも さとう	あぶら	836 26.4	ミニトマト
4 (火)	ロールパン(小さめ)　和風スパゲッティ 大豆サラダ　牛乳	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ きゅうり しめじ	ちいさいロールパン スパゲッティ さとう	あぶら	748 30.3	
5 (水)	麦ごはん　豆腐のピリ辛煮　バンサンスウ ヨーグルト　牛乳	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　キャベツ もやし　しょうが にんにく	こめ　おおむぎ はるさめ でんぷん さとう	あぶら	798 28.3	
6 (木)	黒糖パン　シイラのバーベキューソース トマトクリームスープ　牛乳	シイラ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ トマトみずに	たまねぎ　しょうが にんにく　セロリ	こくとうパン こめこ　コーンスターチ じゃがいも さとう	あぶら	756 37.6	シイラ トマト
7 (金)	麦ごはん　ビビンバ　トックスープ　牛乳	ぎゅうにく とりにく あかみそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	もやし　たまねぎ しょうが　にんにく たけのこみずに ほししいたけ	こめ おおむぎ トック さとう	あぶら ごま	748 27.5	
10 (月)	麦ごはん　とりのごま風味焼き　ひじきの炒り煮 キャベツともやしのしそあえ　牛乳	とりにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん しそこ	キャベツ　もやし ごぼう　しょうが こんにゃく	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	769 30.8	
11 (火)	ロールパン　マカロニグラタン カレー粉ふきいも　ごぼうサラダ　牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ　ごぼう しょうが　セロリ こんにゃく	ロールパン マカロニ　こめこ じゃがいも さとう	あぶら ご	774 28.8	
12 (水)	麦ごはん　カツオと野菜のケチャップみそあえ キャベツとさやいんげんのごまあえ　牛乳	カツオ あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん	キャベツ　たまねぎ しょうが たけのこみずに	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	779 32.8	カツオ さやいんげん
13 (木)	米粉入りパン　アジのピザ焼き アスパラガスのサラダ　コーン豆乳スープ　牛乳	アジ ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラガス にんじん ねぎ	たまねぎ　キャベツ セロリ ホールコーン クリームコーン	こめこいりパン コーンスターチ さとう	あぶら	756 37.6	アジ アスパラガス
14 (金)	わかめごはん　サケのしょうが風味焼き たたきごぼう　みそ汁　牛乳	サケ とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	ごぼう　たまねぎ しょうが	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	761 36.5	
17 (月)	麦ごはん　ドライカレー　ツナサラダ　メロン　牛乳	ぎゅうにく ぶたにく まぐろあぶらづけ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　しょうが にんにく　セロリ メロン	こめ おおむぎ さとう	あぶら	764 31.3	メロン
18 (火)	ロールパン(小さめ)　あんかけ焼きそば 昆布キャベツ　フライビーンズ　牛乳	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こまつな にんじん	キャベツ　たまねぎ しょうが たけのこみずに	ちいさいロールパン ちゅうかめん でんぷん さとう	あぶら	826 32.5	
19 (水)	麦ごはん　サワラの照り焼き　五目きんぴら 香味漬　牛乳	サワラ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　ごぼう しょうが こんにゃく	こめ おおむぎ さとう	あぶら ごま	763 32.3	
20 (木)	ロールパン　チンゲンサイのクリーム煮 フライドポテト　海そうサラダ　牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　セロリ	ロールパン コーンスターチ じゃがいも さとう	あぶら	803 26.2	
21 (金)	麦ごはん　イワシの梅風味揚げ　あおさのすまし汁 チンゲンサイともやしのごまあえ　牛乳	とうふ	ぎゅうにゅう イワシ あおさ	チンゲンサイ	もやし　たまねぎ しょうが えのきだけ ねりうめ	こめ　おおむぎ でんぷん さとう うめジャム	あぶら ごま	750 27.8	うめ
24 (月)	麦ごはん　とり肉と野菜の伊勢茶炒め 小松菜ともやしのおかかあえ　ツナふりかけ　牛乳	とりにく まぐろあぶらづけ かつおぶし みさとみそ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん	もやし　キャベツ たまねぎ ほししいたけ	こめ おおむぎ でんぷん さとう	あぶら ごま	753 28.9	
25 (火)	ロールパン　サワラのムニエル　コーンサラダ 豆腐スープ　みかんジャム　牛乳	サワラ とうふ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ねぎ	キャベツ　もやし きゅうり ホールコーン	ロールパン こめこ さとう	あぶら	747 35.1	
26 (水)	麦ごはん　豆腐のみそかけ　肉じゃがのうま煮 牛乳	とりにく とうふ みさとみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ ほししいたけ こんにゃく	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	あぶら	822 30.6	
27 (木)	ロールパン　イカごぼう　野菜スープ　牛乳	イカ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　たまねぎ ごぼう	ロールパン じゃがいも でんぷん さとう	あぶら ごま	746 29.4	
28 (金)	さくらごはん　かき揚げ　白みそ汁　牛乳	とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ　もやし しめじ	こめ　おおむぎ こむぎこ じゃがいも でんぷん	あぶら	795 21.2	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いします。