

令和8年6月

学校給食予定献立表日班

津市中央学校給食センター

献立日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 価	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	麦飯 牛乳 ポークカレー ドレッシングサラダ 福神漬	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく じゃがいも セロリー 玉ねぎ キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油	784	23.5
2火	麦飯 牛乳 鰯の南蛮漬 豚汁 小松菜のごまあえ	赤みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 いわし	ねぎ 人参 小松菜	しょうが ごぼう 玉ねぎ こんにゃく ちやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	751	28.8
3水	麦飯 牛乳 ツナ入り焼きカレーコロッケ キャベツのオリーブオイルあえ 小松菜のミルクスープ	まぐろオイル漬 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃがいも でん粉 パン粉	植物油 オリーブ油	768	25.9
4木	減量米粉入りパン 牛乳 焼きそば 伊勢茶ピーンズ	豚肉 かつお節削り 大豆	牛乳	人参 伊勢茶	にんにく しょうが もやし キャベツ	米粉入りパン 中華めん でん粉 グラニュー糖 砂糖	ごま油 植物油	773	32.9
5金	麦飯 牛乳 鮭の香味ソースかけ 中華サラダ 豆腐スープ	さけ 豆腐	牛乳	ねぎ 小松菜 人参	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ サラダこんにゃく えのきたけ	米 大麦 米粉 さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	712	34.3
8月	麦飯 牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め タイピーエン (うずら卵入り)	豚肉 厚揚げ 赤みそ さつまあげ うずら卵	牛乳	人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ こんにゃく なす にんにく 干ししいたけ ちやし キャベツ	米 大麦 さとう はるさめ でん粉	植物油 ごま油	789	33.7
9火	麦飯 牛乳 鰯の竜田揚げ 新ごぼうのごま酢あえ すまし汁	あじ	牛乳	人参 小松菜	しょうが ごぼう 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 さとう ふ	植物油 ごま	754	30.0
10水	麦飯 牛乳 かつおと野菜のケチャップみそあえ チンゲン菜のごまあえ ひじきの洋風ふりかけ	かつお 赤みそ ベーコン	牛乳 ひじき	人参 チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ もやし コーン にんにく	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま オリーブ油	719	29.8
11木	黒糖パン 牛乳 鯖のハーブグリル ジャーマンポテト コーン豆乳スープ	さわら ベーコン 鶏肉 豆乳	牛乳	パセリ 人参	にんにく 玉ねぎ クリームコーン コーン	黒糖パン パン粉 じゃがいも コーンスターチ	オリーブ油 植物油 バター	793	39.4
12金	麦飯 牛乳 油淋鶏 ごま酢あえ 青菜のスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	人参 小松菜	にんにく しょうが 根深ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 さとう	ごま油 植物油 ごま	799	30.8
15月	麦飯 牛乳 鶏ちゃん焼き わかめスープ	鶏肉 豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	745	31.2
16火	麦飯 牛乳 焼き鯖 きゅうりのしそあえ ひじきの炒り煮	さば 鶏肉	牛乳 ひじき	しそ粉 にんじん	きゅうり キャベツ ごぼう 糸こんにゃく	米 大麦 さとう	植物油	723	31.6
17水	麦飯 牛乳 いかごぼう こんにゃくの土佐煮 キャベツの磯香あえ	いか かつお節削り	牛乳 のり	人参 小松菜	ごぼう こんにゃく キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油	705	23.9
18木	ロールパン 牛乳 しいらのカップ焼き かぼちゃのポタージュ いちごジャム	しいら ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ かぼちゃペースト 人参	玉ねぎ	ロールパン 米粉 いちごジャム	マヨネーズ風 ドレッシング 植物油 バター	761	35.5
19金	減量麦飯 牛乳 肉みそうどん ごまだれサラダ かんばちふりかけ	豚肉 赤みそ	牛乳 かんばち	人参 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ サラダこんにゃく	米 大麦 うどん さとう でん粉	植物油 ごま油 ごま	792	32.6
22月	麦飯 牛乳 ガバオライス ワンタンの皮入りスープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜 ねぎ	にんにく セロリー 玉ねぎ しょうが 干ししいたけ もやし	米 大麦 でん粉 ワンタンの皮	植物油 ごま油	739	28.6
23火	麦飯 牛乳 鰯の照り焼き 五目豆 小松菜の梅おかがあえ	さわら 大豆 鶏肉 厚揚げ かつお節削り	牛乳 角切り昆布	人参 小松菜	こんにゃく ごぼう 干ししいたけ ちやし ねりうめ	米 大麦 さとう でん粉	植物油	779	36.9
24水	麦飯 牛乳 いかのチリソースかけ チャブチェ チンゲン菜のナムル	いか 豚肉	牛乳	人参 チンゲン菜	にんにく しょうが 干ししいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう はるさめ	植物油 ごま油 ごま	771	28.4
25木	米粉入りパン 牛乳 チリコンカン ごぼうサラダ	牛肉 金時豆 まぐろオイル漬	牛乳	人参	セロリー にんにく 玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく きゅうり	米粉入りパン さとう	植物油 ごま マヨネーズ風 ドレッシング	751	33.2
26金	麦飯 牛乳 豆腐のみそかけ 肉じゃが ひじき入りごまあえ	豚肉 豆腐 赤みそ がんもどき	牛乳 ひじき	人参	干ししいたけ 糸こんにゃく 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま	788	29.7
29月	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 拌三条	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	植物油 ごま油	742	30.6
30火	わかめごはん 牛乳 五目煮 きゅうりのごまあえ 青梅ゼリー	鶏肉 厚揚げ ちくわ	わかめ 牛乳	人参	しょうが ごぼう 干ししいたけ こんにゃく きゅうり もやし 青梅ゼリー	米 大麦 さとう	植物油 ごま	730	28.2