

令和 8年 6月 給食献立予定表 大崎中学校

| ※全ての日に牛乳が付きます | | 血や肉になる食品 | エネルギーのもとになる食品 | 体の調子をとどめる食品 | その他 | エネルギー Kcal | タンパク質 g |
|---------------|----------------|----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------|------------|
| 1月 | ツナポテトドッグ | ミックスチーズ ベーコン ツナ 白いんげん豆ペースト | コッペパン マヨネーズ サラダ油 じゃがいも | たまねぎ | 酢 こしょう 塩 | 762 | 33.4 |
| | コーンシチュー | 牛乳 生クリーム 鶏肉 | 小麦粉 サラダ油 | たまねぎ 小松菜 ホールコーン エリンギ にんじん クリームコーン | 塩 こしょう 鳥ガラ 豚骨 水 ロリエ | | |
| | いかのガーリックサラダ | いか | サラダ油 | きゅうり キャベツ パセリ ホールコーン にんにく | こしょう 塩 酢 | | |
| 2火 | キムチチャーハン | 卵 豚肉 | 米 胚芽米 ◆ごま サラダ油 | 白菜キムチ ピーマン にら にんにく しょうが | 酒 こしょう 水 しょうゆ 塩 | 764 | 28.8 |
| | わんたんスープ | 鶏肉 鶏ひき肉 | ワンタンの皮 | もやし ねぎ 白菜 にんじん えのきだけ しょうが | ロリエ こしょう 鳥ガラ しょうゆ 豚骨 塩 水 | | |
| | オレンジゼリー | 粉寒天 | 上白糖 | オレンジジュース | 水 | | |
| 3水 | そぼろごはん | 卵 大豆 豚ひき肉 | 米 胚芽米 三温糖 サラダ油 | | 酒 しょうゆ 水 塩 | 778 | 33.5 |
| | 沢煮椀 | 豚肉 油揚げ | でんぶん | ねぎ 大根 ごぼう にんじん | けずり節 しょうゆ 塩 水 | | |
| | 小さいわしのカレー揚げ | ◆小さいわし | 小麦粉 でんぶん 油 | しょうが | しょうゆ カレー粉 酒 | | |
| 4木 | 麻婆丼 | ハ丁目みそ 赤みそ 大豆 冷凍豆腐 豚ひき肉 | 胚芽米 米 ごま油 サラダ油 でんぶん 三温糖 | ねぎ 干しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが | 豆板醤 酒 水 しょうゆ | 754 | 30.4 |
| | とりのささみスープ | 鶏肉 | でんぶん | えのきだけ ほうれん草 にんじん もやし しょうが | こしょう 鳥ガラ しょうゆ 酒 豚骨 水 塩 | | |
| | オレンジ | 牛乳 | | オレンジ | | | |
| 5金 | メキシカンライス | 鶏肉 いか | 米 胚芽米 サラダ油 | マッシュルーム にんじん たまねぎ | 酒 水 塩 カレー粉 | 797 | 35.9 |
| | ココロココンスープ | 牛乳 粉チーズ 鶏肉 | 小麦粉 じゃがいも サラダ油 | にんじん ホールコーン パセリ たまねぎ クリームコーン | ロリエ こしょう 豚骨 塩 鳥ガラ 水 | | |
| | 魚のマリナード焼き | 鮭 | サラダ油 三温糖 | たまねぎ にんにく | こしょう しょうゆ パプリカパウダー 塩 酢 | | |
| 8月 | 豚肉あんかけ焼きそば | 豚肉 | 蒸し中華麺 ごま油 サラダ油 でんぶん 三温糖 | にんじん 干しいたけ にら もやし チンゲンサイ たまねぎ | 鳥ガラこしょう しょうゆ 酒 豚骨 水 塩 ロリエ オイスターソース | 758 | 30.4 |
| | ピリカラきゅうり | | ごま油 三温糖 | きゅうり ねぎ 大根 にんにく | しょうゆ ラー油 | | |
| | 青のりポテト | 大豆 あおのり | じゃがいも でんぶん 油 | | 塩 | | |
| 9火 | ごまごはん | | 米 胚芽米 ◆ごま | | 水 | 786 | 36.6 |
| | むらくも汁 | 卵 鶏肉 油揚げ | でんぶん | にんじん たまねぎ もやし | けずり節 しょうゆ 水 塩 | | |
| | 魚の照り焼き | さば | | しょうが | しょうゆ みりん 酒 | | |
| 10水 | じゃが芋と豚肉のきんぴら | 豚肉 | じゃがいも サラダ油 三温糖 | ごぼう さやいんげん にんじん | しょうゆ 一味唐辛子 酒 | 717 | 28.7 |
| | スパゲティナポリタン | 粉チーズ 豚肉 ウインナー ベーコン | スパゲティ サラダ油 | ピーマン にんじん たまねぎ | こしょう 塩 トマトピューレ ウスターソース トマトケチャップ | | |
| | 野菜スープ | 鶏肉 | じゃがいも サラダ油 | キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ | こしょう しょうゆ 鳥ガラ 豚骨 塩 水 ロリエ | | |
| 11木 | バナナケーキ | 牛乳 卵 | バター 小麦粉 サラダ油 上白糖 | バナナ | ベーキングパウダー | 778 | 31.1 |
| | わかめごはん | わかめ | 米 胚芽米 | | 塩 水 酒 | | |
| | 田舎汁 | 鶏肉 みそ 冷凍豆腐 油揚げ | じゃがいも | にんじん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう しょうが | けずり節 水 | | |
| 12金 | えびたま甘酢あんかけ | 卵 ◆むきえび | ごま油 サラダ油 三温糖 でんぶん | にんじん 小松菜 干しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ | 酢 こしょう しょうゆ 酒 水 塩 | 773 | 37.0 |
| | ぶどうゼリー | 粉寒天 | 上白糖 | ぶどうジュース | 水 | | |
| | 梅ごはん | ちりめんじゃこ | 米 胚芽米 ◆ごま | 梅干し | 塩 水 酒 | | |
| 15月 | 呉汁 | 鶏肉 豆乳 油揚げ みそ 大豆 | じゃがいも サラダ油 | ごぼう こんにゃく ねぎ にんじん 大根 | けずり節 水 | 757 | 33.1 |
| | もずく入り卵焼き | 卵 豚ひき肉 塩抜きもずく | じゃがいも サラダ油 | にんじん ほうれん草 | こしょう しょうゆ 塩 | | |
| | 磯香あえ | 刻みのり 糸けずり節 | | もやし 小松菜 | しょうゆ | | |
| 16火 | ごはん | | 米 胚芽米 | | 水 | 802 | 31.9 |
| | 豚汁 | 豚肉 みそ 冷凍豆腐 油揚げ | じゃがいも | にんじん ねぎ 大根 こんにゃく ごぼう しょうが | けずり節 水 | | |
| | いわしの香味揚げ | ◆いわし | 小麦粉 ごま油 三温糖 油 でんぶん | ねぎ しょうが | 酒 水 一味唐辛子 しょうゆ | | |
| 19金 | 小松菜のおかか煮 | 糸けずり節 | | にんじん もやし 小松菜 | しょうゆ みりん 塩 水 酒 | 827 | 28.4 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | スパゲティカレーミートソース | 粉チーズ 大豆 豚ひき肉 | スパゲティ サラダ油 | ホールのトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく | ホールのトマト マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく | | |
| 22月 | 小松菜サラダ | ハム | サラダ油 三温糖 | きゅうり レモン 小松菜 にんじん キャベツ | 酢 しょうゆ 洋辛子 | 791 | 31.9 |
| | サーターアンダギー | 牛乳 卵 | 小麦粉 ◆ごま 三温糖 油 | | ベーキングパウダー | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| 23火 | ミルクパン | | ミルクパン | | | 732 | 27.8 |
| | 豆乳スープ | 牛乳 生クリーム 鶏肉 豆乳 ひよこ豆 | サラダ油 でんぶん | キャベツ にんじん たまねぎ | ロリエ こしょう 鳥ガラ 豚骨 水 塩 | | |
| | カレーコロッケ | 卵 豚ひき肉 | 小麦粉 パン粉 ポテトフレーク サラダ油 じゃがいも 油 | にんじん たまねぎ | こしょう 水 塩 カレー粉 中濃ソース | | |
| 24水 | 野菜ソテー | ベーコン | サラダ油 | にんじん ホールコーン 小松菜 にんにく | こしょう しょうゆ 塩 | 791 | 31.9 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 雑穀ごはん | | 米 六穀 もち米 | | 水 | | |
| 25木 | みそ汁 | みそ 油揚げ 生わかめ | じゃがいも | たまねぎ | けずり節 水 | 732 | 27.8 |
| | あじフライ | 卵 あじ | パン粉 小麦粉 油 | | こしょう 中濃ソース 塩 水 酒 | | |
| | 小松菜のごまあえ | 赤みそ | ◆ごま 三温糖 | にんじん もやし 小松菜 | しょうゆ | | |
| 26金 | ゆかりごはん | | 米 胚芽米 | ゆかり | 水 | 791 | 31.9 |
| | 中華コーンスープ | 卵 鶏肉 | でんぶん | クリームコーン 小松菜 キャベツ たまねぎ ホールコーン | こしょう 鳥ガラ 豚骨 塩 水 | | |
| | しゅうまい | 豚ひき肉 | しゅうまいの皮 でんぶん 三温糖 | ねぎ 干しいたけ たまねぎ しょうが | 塩 しょうゆ | | |
| 29月 | くわわかめと糸寒天の中華和え | 糸寒天 茎わかめ | ごま油 三温糖 | きゅうり にんじん もやし | 一味唐辛子 しょうゆ 酢 | 732 | 27.8 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | | 米 胚芽米 | | 水 | | |
| 30火 | かみかみふりかけ | ちりめんじゃこ 刻み昆布 糸けずり節 | ◆ごま 三温糖 | | しょうゆ みりん 酢 | 780 | 27.7 |
| | ちくわと野菜の五目煮 | 豚肉 焼き竹輪 | じゃがいも 三温糖 油 でんぶん サラダ油 | たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん | 酒 しょうゆ けずり節 水 塩 | | |
| | 華風もやし | | サラダ油 三温糖 | にら にんじん もやし にんにく | しょうゆ ラー油 塩 | | |
| 26金 | オレンジ | | | オレンジ | | 750 | 31.0 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ピザトースト | ミックスチーズ ツナ | ミルク食パン バター 三温糖 サラダ油 | ホールのトマト ピーマン ホールコーン たまねぎ にんにく | オレガノ トマトピューレ | | |
| 29月 | 野菜のスープ煮 | ベーコン 豚肉 | じゃがいも | キャベツ エリンギ にんじん たまねぎ | 鳥ガラ しょうゆ こしょう 豚骨 水 塩 ロリエ | 776 | 37.8 |
| | 牛乳羹 | 牛乳 粉寒天 | 上白糖 | みかん | 水 | | |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| 29月 | ひじきごはん | 鶏肉 大豆 油揚げ ひじき | 米 胚芽米 サラダ油 三温糖 | にんじん | しょうゆ 酒 水 塩 | 776 | 37.8 |
| | 利休汁 | 豚肉 冷凍豆腐 みそ | ◆ごま ◆ねりごま じゃがいも サラダ油 | しめじ 大根 干しいたけ にんじん 糸こんにゃく ごぼう | 豆板醤 けずり節 水 しょうゆ | | |
| | 魚の塩麴焼き | さわら | | にんじん キャベツ 小松菜 | 塩麴 | | |
| 30火 | からしあえ | | | | しょうゆ 洋辛子 | 743 | 33.5 |
| | 牛乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ごはん | | 米 胚芽米 | | 水 | | |
| 26金 | のっぺい汁 | 鶏肉 冷凍豆腐 油揚げ | でんぶん じゃがいも | 大根 小松菜 こんにゃく にんじん しょうが | けずり節 酒 しょうゆ 水 塩 | 750 | 31.0 |
| | かつおのごまがらめ | かつお | ◆ごま 三温糖 油 でんぶん | にんにく しょうが | 酒 水 みりん しょうゆ | | |
| | もやしの甘酢 | 生わかめ | ごま油 三温糖 | きゅうり にんじん もやし | しょうゆ 酢 | | |
| 26金 | 牛乳 | 牛乳 | | | | 750 | 31.0 |
| | 野菜のスープ煮 | ベーコン 豚肉 | じゃがいも | キャベツ エリンギ にんじん たまねぎ | 鳥ガラ しょうゆ こしょう 豚骨 水 塩 ロリエ | | |
| | 牛乳羹 | 牛乳 粉寒天 | 上白糖 | みかん | 水 | | |

* 献立は学校行事や食材購入の都合により、変更する場合があります。 * 果物は旬のものを業者さんと相談の上 注文するので、変わる場合があります。