



日・曜日	飲み物	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示				予約 取消 最終日	
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	かえ にび		
1月	牛乳	主食 ご飯	米							5/25 (月)	
		主菜 鰯フライ	小麦粉 パン粉 揚げ油	あじ							
		副菜 野菜たっぷりパスタ	マカロニ オリーブ油		にんにく 玉ねぎ キャベツ しめじ ピーマン						
		副菜 もやしカレーマリネ	サラダ油 三温糖			もやし きゅうり 人参 玉ねぎ					
		副菜 じゃが芋のクリームスープ	サラダ油 じゃが芋 パター コーンスターチ	いんげん豆 調理用牛乳		玉ねぎ 人参		乳			
2月	牛乳	主食 ご飯	米							5/26 (火)	
		主菜 五目うま煮	サラダ油 こんにやく 三温糖 でん粉	生揚げ 豚肉 みそ 厚削り節	ごぼう 人参 たけのこ 玉ねぎ						
		副菜 ごま和え	ごま 上白糖	干ひじき 厚削り節	小松菜 キャベツ 人参						
		副菜 かき卵汁	でん粉	わかめ 卵 厚削り節	玉ねぎ 干し椎茸 長ねぎ			卵			
		副菜 さくらんぼ			さくらんぼ						
3月	牛乳	主食 はちみつレモン toast	小麦粉 ショートニング 上白糖 パター マーガリン はちみつ グラニュー糖	脱脂粉乳	レモン			乳	小麦	5/27 (水)	
		主菜 揚げ魚のトマトソース	でん粉 揚げ油 サラダ油	モウカサメ	玉ねぎ						
		副菜 マセドアンサラダ	サラダ油 じゃが芋	ひよこ豆	コーン 人参 きゅうり 玉ねぎ						
		副菜 チーズ		チーズ					乳		
		副菜 野菜スープ		ハム	人参 キャベツ ほうれん草 セロリ						
4月	牛乳	主食 発芽玄米入りご飯	米 発芽玄米							5/28 (木)	
		主菜 和風グラタン	サラダ油 小麦粉 パター	豆腐 鶏肉 いんげん豆 みそ 調理用牛乳 ピザチーズ	玉ねぎ ほうれん草 しめじ			乳	小麦		
		副菜 ごぼうサラダ	サラダ油 ごま 上白糖		ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ						
		副菜 小松菜ふりかけ	ごま油 上白糖	ちりめんじゃこ	人参 小松菜						
		副菜 大根のみそ汁		生揚げ わかめ みそ 厚削り節	大根 長ねぎ						
5月	牛乳	主食 ご飯	米							5/29 (金)	
		主菜 チキンカツ	小麦粉 パン粉 揚げ油	鶏肉					小麦		
		副菜 茎わかめサラダ	サラダ油	茎わかめ	きゅうり もやし 玉ねぎ						
		副菜 野菜とたくあんの炒め物	ごま油 ごま		キャベツ 小松菜 人参 たくあん						
		副菜 アロエフルーツ			アロエシロップ づけ 黄桃缶 パイン缶						
8月		【全校給食なし】									
9月	牛乳	主食 ご飯	米							6/1 (月)	
		主菜 ポテトキッシュ	バター じゃが芋 上白糖	卵 調理用牛乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ ほうれん草			卵	乳		
		副菜 イタリアンサラダ	オリーブ油	ひよこ豆	キャベツ 赤ピーマン 水菜 玉ねぎ にんにく パジル						
		副菜 高野豆腐のアーモンドがらめ	でん粉 揚げ油 上白糖 アーモンド	高野豆腐 青のり							
		副菜 大根とベーコンのスープ	サラダ油	ベーコン	玉ねぎ 人参 大根 えのきたけ						
10月	牛乳	主食 ジャンバラヤ	米 押麦 パター サラダ油	豚肉 ベーコン	にんにく 玉ねぎ			乳		6/2 (火)	
		主菜 メキシカンチキン	サラダ油	鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 にんにく						
		副菜 ダイコンサラダ	サラダ油		コーン 大根 きゅうり 玉ねぎ						
		副菜 きびなごの唐揚げ	でん粉 揚げ油	きびなご	生姜						
		副菜 ナタデココ入りぶどうゼリー	上白糖	アガー	ぶどうジュース ナタデココ						
11月	牛乳	主食 きびご飯	米 きび サラダ油							6/3 (水)	
		主菜 焼き鯖 梅しそおろしだれ	でん粉	さば	大根 梅 干ししそ						
		副菜 おかか和え		厚削り節 おかか	もやし 小松菜						
		副菜 きんぴらごぼう	サラダ油 三温糖 ごま	さつま揚げ 厚削り節	ごぼう 人参						
		副菜 わかめと豆腐のみそ汁		わかめ 豆腐 みそ 厚削り節	長ねぎ						
12月	牛乳	主食 中華丼	米 サラダ油 ごま油 でん粉	豚肉 えび オイスターソース	人参 白菜 玉ねぎ たけのこ チンゲン菜 干し椎茸 長ねぎ 生姜 にんにく				えび	6/4 (木)	
		主菜 いかに二色揚げ	でん粉 揚げ油	いか 青のり							
		副菜 こんにやく和え	こんにやく サラダ油		キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ						
		副菜 うずら卵のスープ煮		うずら卵				卵			
		副菜 メロン			メロン						
15月	牛乳	主食 ご飯	米							6/5 (金)	
		主菜 擬製豆腐	サラダ油 上白糖	卵 豆腐 鶏肉	人参 ほうれん草 長ねぎ 干し椎茸			卵			
		副菜 小松菜のみそドレッシング	三温糖 ごま油	みそ 厚削り節	小松菜 キャベツ						
		副菜 アーモンドじゃこ	アーモンド 上白糖	ちりめんじゃこ							
		副菜 けんちん汁	ごま油 じゃが芋 こんにやく	油揚げ 厚削り節	ごぼう 大根 人参 長ねぎ						
16月	牛乳	主食 アジアンチキンカレーライス	米 サラダ油 じゃが芋 パター ココナッツパウダー 小麦粉	鶏肉 いんげん豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶			乳	小麦	6/9 (火)	
		主菜 鰯のエスカベッシュ	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	あじ	玉ねぎ 赤ピーマン						
		副菜 コールスローサラダ	サラダ油 三温糖		キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ						
		副菜 メロン			メロン						
		副菜 メロン			メロン						

※マークシートでの申込締切は5月 日 までです。



日・曜日	飲み物	献立名	主な材料(食品の主な働きと栄養素)			アレルギー表示				予約 取消 最終日
			エネルギーになる 炭水化物・脂質	体の組織を作る たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン類	卵	乳	小麦	かえ にび	
17 水	牛乳	主 中華麺	中華麺							6/10 (水)
		主 つけ麺	ごま油	卵 焼き豚	にんにくもやしメンマほうれん草					
		副 具(煮卵・野菜炒め)	ごま油	豚肉 粉かつお 厚削り節	長ねぎ					
		副 つけ汁(汁容器)	ごま油	豚肉 粉かつお 厚削り節	長ねぎ					
		魚のチリソース	でん粉 揚げ油 サラダ油 三温糖	モウカサメ	生姜 にんにく 長ねぎ					
		マラーカオ	小麦粉 黒砂糖 サラダ油 ごま	調理用牛乳 卵						
18 木	発酵乳 マスカット	主 ご飯	米							6/11 (木)
		主 ちりコンカン	サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉	キドニービーンズ 豚肉	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶					
		副 小さいわしのカレー揚げ	でん粉 揚げ油	小さいわし						
		副 コロコロサラダ	卵不使用マヨネーズ		コーン 枝豆 大根 きゅうり					
		キャベツスープ	サラダ油		玉ねぎ 人参 キャベツ えのきたけ					
19 金	牛乳	主 ご飯	米							6/12 (金)
		主 大豆つくね	サラダ油 でん粉 パン粉 三温糖	鶏肉 豆腐 大豆 卵	玉ねぎ 生姜 干し椎茸					
		副 小松菜と人参のごま和え	ごま 上白糖	厚削り節	小松菜 もやし 人参					
		副 さつま芋の甘煮	さつま芋 上白糖							
		豚汁	ごま油 こんにゃく	豚肉 みそ 厚削り節	ごぼう 大根 人参 長ねぎ					
22 月	牛乳	主 ご飯	米							6/15 (月)
		主 じゃが芋とレバーの揚げ煮	でん粉 揚げ油 じゃが芋 三温糖	豚レバー	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸					
		副 春雨サラダ	春雨 サラダ油 三温糖		人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ					
		副 わかめスープ	ごま油	豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参					
		杏仁豆腐		杏仁豆腐	みかん缶					
23 火	牛乳	主 シュガー揚げパン	小麦粉 ショートニング 上白糖 揚げ油	加糖練乳 脱脂粉乳						6/16 (火)
		主 ハニーマスタードチキン バターポテト添え	はちみつ じゃが芋 バター 上白糖	鶏肉						
		副 スパイシーサラダ	サラダ油 上白糖		人参 もやし キャベツ にんにく 玉ねぎ					
		副 ペンネナポリタン	マカロニ オリーブ油		玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく					
		コーンスープ	サラダ油 コーンスターチ	いんげん豆 調理用牛乳	コーン 玉ねぎ					
24 水	牛乳	主 ご飯	米							6/17 (水)
		主 きすと竹輪の天ぷら	天ぷら粉 揚げ油	きすと竹輪 青のり						
		副 筑前煮	サラダ油 こんにゃく 三温糖	鶏肉 厚削り節	生姜 人参 たけのこ いんげん 干し椎茸					
		副 ひじきふりかけ	上白糖 ごま	干ひじき 粉かつお ちりめんじゃこ						
		なめこの味噌汁		豆腐 みそ 厚削り節	大根 なめこ 長ねぎ					
25 木	牛乳	主 ご飯	米							6/18 (木)
		主 ジャンボ餃子	ごま油 でん粉 きょうざの皮 小麦粉 揚げ油	豚肉	キャベツ なら 長ねぎ にんにく 生姜					
		副 ナムル	サラダ油 ごま ごま油		もやし 小松菜 人参 にんにく					
		副 ピリ辛こんにゃく	ごま油 こんにゃく 三温糖							
		中華スープ	ごま油	豆腐	人参 たけのこ 長ねぎ					
26 金	牛乳	主 かやくご飯	米 押麦 三温糖	油揚げ 鶏肉 厚削り節	干し椎茸 人参					6/19 (金)
		主 揚げ出し豆腐 きのこあん	でん粉 揚げ油 サラダ油	豆腐 卵 鶏肉 厚削り節	玉ねぎ しめじ 赤ピーマン えのきたけ					
		副 蓮根サラダ	サラダ油 ごま	ちりめんじゃこ	れんこん きゅうり 水菜 玉ねぎ					
		副 じゃがいもの味噌汁	じゃが芋	わかめ みそ 厚削り節	玉ねぎ 長ねぎ					
		みかんゼリー			みかんゼリー 甘夏みかん缶					
29 月	牛乳	主 ご飯	米							6/22 (月)
		主 白身魚のフライ	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	メルルーサ						
		副 ポテトサラダ	じゃが芋 サラダ油 上白糖 卵不使用マヨネーズ		人参 きゅうり コーン 玉ねぎ					
		副 マカロニソテー	オリーブ油 マカロニ		玉ねぎ ピーマン こまつな にんにく					
		冷凍みかん			冷凍みかん					
30 火	牛乳	主 ご飯	米							6/23 (火)
		主 肉じゃが	じゃが芋 こんにゃく サラダ油 三温糖	豚肉 厚削り節	生姜 人参 玉ねぎ いんげん 干し椎茸					
		副 昆布和え	サラダ油	ちりめんじゃこ 糸昆布	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ					
		副 すまし汁		鶏肉 豆腐 厚削り節	人参 しめじ ほうれん草 長ねぎ					
		寒天フルーツ		寒天	黄桃缶 パイン缶					

材料の都合により料理を変更する場合があります。

*特定原材料のうち、そば・ピーナッツ・くるみを除く5品目についてアレルギー表示しています。

*ちりめんじゃこ・もずく・あさりなどの海産物には、カニ・エビ類が混ざることあります。

*材料の()内は、加工食品に含まれるアレルギー食材を記載しています。

*6月17日の中華麺は同一工場内でそばを製造しています。

WEB画面の
献立更新は
5日ごろです



栄養価	国基準	今月の平均
エネルギー Kcal	830	790
たんぱく質 g	27.0~41.5	31.8
脂質 g	18.4~27.7	25.5

献立、食材料に関することは学務課中学校栄養士にお問い合わせください。