

6月 中学校給食予定献立表

※写真はイメージです。予定献立は内容を一部変更する場合があります。
 ※特定原材料及び特定原材料に準ずるものを使用したり、加工食品の原材料として使用している場合は「●」を表示しています。
 ※揚げ油を使用しており、同じ油で別の食材を調理しているため、アレルギー物質が揚げ油に溶出もしくは混入している可能性がある場合に「△」と表示しています。



○予約の前に支払いが必要です。
 ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。

○予約は1か月単位です。
 ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
 ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。

○「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

1日 (火)
 麻婆なす
 揚げギョーザ
 タンホータン



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 784 kcal
 ○たんぱく質 27.3 g
 ○脂質 21.9 g

2日 (水)
 照り焼きハンバーグ
 長崎天ぷら
 ゴーヤチャンプル
 もやしの甘酢炒め



卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 870 kcal
 ○たんぱく質 29.1 g
 ○脂質 24.3 g

3日 (木)
 じゃがいものグラタン
 チキンボールの
 カレー煮
 ベジタブルスープ



卵	乳	小麦	落花生
●	●		
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 874 kcal
 ○たんぱく質 29.0 g
 ○脂質 27.5 g

4日 (金)
 さばの塩こうじ焼き
 筑前煮
 大豆とじゃこのごまがらめ
 にんじんしりしり



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 879 kcal
 ○たんぱく質 37.3 g
 ○脂質 26.8 g

7日 (月)
 ハヤシライス
 ツナとポテトの
 マヨネーズ焼き
 キャベツのソテー

8日 (火)
 サーモンフライ
 きのこペンネ
 ★カラंगा



卵	乳	小麦	落花生
●	●	△	
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 853 kcal
 ○たんぱく質 33.3 g
 ○脂質 36.5 g

9日 (水)
 焼きとり
 タンタン春雨
 ツナピーマン
 キャベツとわかめの煮びたし



卵	乳	小麦	落花生
●	●		
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 800 kcal
 ○たんぱく質 30.2 g
 ○脂質 22.1 g

10日 (木)
 豚肉のしょうが焼き
 ちくわの磯辺揚げ
 小松菜のみそ汁
 フルーツゼリー



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 868 kcal
 ○たんぱく質 33.0 g
 ○脂質 23.1 g

11日 (金)
 カレー肉じゃが
 卵焼き
 枝豆コーン
 もやしのからしあえ



卵	乳	小麦	落花生
●	●		
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 792 kcal
 ○たんぱく質 30.7 g
 ○脂質 17.7 g

14日 (月)
 かれいのから揚げ
 みぞれかけ
 厚揚げのチリソース
 かきたま汁
 ふりかけ

15日 (火)
 ガイヤーン
 小松菜と豚肉の
 甘辛炒め煮
 ビーフンスープ



卵	乳	小麦	落花生
●	●		
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 783 kcal
 ○たんぱく質 32.7 g
 ○脂質 22.2 g

16日 (水)
 キーマカレー
 チーズフライ
 和風サラダ
 オレンジポンチ



卵	乳	小麦	落花生
●	●	△	
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 846 kcal
 ○たんぱく質 27.0 g
 ○脂質 24.3 g

17日 (木)
 じゃがいものそぼろ煮
 きびなごフライ
 なすのみそ汁
 ふりかけ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 795 kcal
 ○たんぱく質 28.6 g
 ○脂質 17.1 g

18日 (金)
 チキンのトマトチーズ焼き
 キャベツと豚肉の
 コチュジャン炒め
 きゅうりのおかか煮
 ひじき入りポテトサラダ



卵	乳	小麦	落花生
●	●		
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 823 kcal
 ○たんぱく質 32.5 g
 ○脂質 25.7 g

21日 (月)
 ★アドボ
 ちんげん菜のソテー
 白いんげん豆の
 ポタージュ

22日 (火)
 プルコギ
 揚げししゃも
 キムチスープ



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 819 kcal
 ○たんぱく質 32.0 g
 ○脂質 24.5 g

23日 (水)
 チンジャオロース
 あんかけオムレツ
 切干大根の煮びたし
 鶏そぼろ



卵	乳	小麦	落花生
●	●		
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 821 kcal
 ○たんぱく質 33.3 g
 ○脂質 21.3 g

24日 (木)
 ポークカレーライス
 コロッケ
 キャロットソテー



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 888 kcal
 ○たんぱく質 27.5 g
 ○脂質 25.6 g

25日 (金)
 あじフライ
 高野豆腐のふくめ煮
 さつまいものレモン焼き
 おかかひじき



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 809 kcal
 ○たんぱく質 28.2 g
 ○脂質 22.9 g

28日 (月)
 八宝菜
 点心
 わかめスープ

29日 (火)
 鶏のから揚げ野菜あん
 かぼちゃのうま煮
 とうがのみそ汁



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 837 kcal
 ○たんぱく質 29.1 g
 ○脂質 22.9 g

30日 (水)
 揚げじゃがのそぼろかけ
 さわらのみそ焼き
 きゅうりの甘酢煮
 卵の花



卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 837 kcal
 ○たんぱく質 28.4 g
 ○脂質 22.7 g

中学生アイデア料理の紹介

8日(火) **カラंगा(ケニア料理)**

庭代台中学校の生徒のアイデアです。ケニアの家庭で良く食べられているシチューのような料理です。バターやトマトを入れて栄養バランスアップ！



21日(月) **アドボ(フィリピン料理)**

殿馬場中学校の生徒のアイデアです。アドボはマリネの意味で酢が入った煮込み料理です。野菜をとれるようにたまねぎとニラをプラスしたのがアイデアです。

