## 6月 学校給食献立表



基準値(中学生)エネルギー (k cal)830たんぱく質(g)摂取エネルギーの13~20%カルシウム(mg)450

□ ***	B			使用している食品						
中乳	"	主食	す 菜・副 菜	赤の	)食品	緑の食品				栄養価
1	/ <b>□</b> ∰	十二 牛乳								个食训
(水) 中央のアントラース	_									991
49		自由れてコッペハン							<b>小</b> 川	37.1
2	داد)	4.到		7177	, ^					468
数数   中華和え   かわかの   じっこ メブリカ   いちで				豚肉	4 到	15 6,15.6,			米油	856
68  中男  かんたん・ブ ハインファッカ	1 4	-12% 22 G C C C IS/V								36.1
3	(zk	4 判.		And is a						456
### 中男 おかしたし かりかけ				さわら						831
株) 中型   保護付付 ミディトマト   連載付   ままんして   大阪   中型   大阪   大阪   大阪   大阪   大阪   大阪   大阪   大										34.4
4	(木	4乳						Í		464
(a) 年 利	_				牛乳			精白米	米油	843
オース・コース・コース・コース・コース・コース・コース・コース・コース・コース・コ	1		昆布和え				きゅうり しいたけ	さとう でんぷん	カシューナッツ	35.6
49	(金	牛乳	野菜たっぷり汁	<u>うすあげ みそ</u>				じゃがいも	ごま	482
49   中型 ハンステーキ コールスローサラダ 中央   にんじん   キャベッ きゅうり   だっぷん 春雨   48   アランシューン   ハスステーキ コールスローサラダ   中央   にんじん   キャベッ きゅうり   加速   おき   とからん   大き   からか   カース	7	チャーハン			牛乳				米油	913
8										39.7
1	_									453
(本) 中乳	1 8	ソフトフランスパン						· ·	米油	840
1				牛肉	脱脂粉乳	グリンビース				36.0
# 10				± <i>⊑</i>	4 到	I= / I* /			1/ 2ds	475
(本)	9	こばん			午乳					856
10		人工							こま	41.2
(未)   4					<b>井</b> 画				水沖	452
(本)   4乳	1 '	光子幺木こはん								852 27.5
11   梅二は人 カレイの唐揚げ	(±	<b>十</b> 回			小馬				こま泄	37.5
本別					<b>生</b> 到				平冲	473 836
金利   本乳   面目みぞ汁 あじさいせつ   みを   上のじ わぎ   さら じゃかいら   77   14   ハヤシライス (ハヤシラチュー)   中乳		押こはん			<b>一</b> 手L					31.1
14	(-	) 生到							この油	703
(未)   15   本料   大根サラダ   ヨーグルト   15   本料   大型   大型   大型   大型   大型   大型   大型   大					牛乳.	にんじん			米油	915
4   1	1 '									33.5
15   本料コッペン  白身魚のセサミ焼き	(月			<u> </u>						488
ピーンズサラダ   大豆				メルルーサ		アスパラガス			米油	843
(本) 中乳 オニオンスープ (冷) みかん   大豆 カネル   大豆 カスト   大豆 の 大田 カスト   大豆 か 大田 カスト   大豆 の 大田 カスト   大豆 か 大田 カスト   大豆 の 大田 カスト   大豆 の 大田 カスト   大豆 の 大田 カスト   大豆 か 大田 カスト   大豆 の 大田 カスト   大豆 の 大田 カスト   大豆 か 大田 カスト   大豆 の 大田 カスト   大田										35.1
ボラ豆サラダ	(火			ベーコン		パセリ	しめじ みかん		マヨネーズ	479
(株) 牛乳 すりみ汁 ミディトマト	16	いりこ菜めし	豚カツの甘辛煮	<b>豚肉</b> 大豆	牛乳	大根菜 にんじん	きゅうり			973
17	I		ポテ豆サラダ	厚揚げ	いりこ		<u>えのきたけ</u>	小麦粉 パン粉	マヨネーズ	43.5
(株) 牛乳 ひじき和え (大) 本乳 (大) 中乳 (大) (大) 中乳 (大)				すりみ <u>みそ</u>						469
作物	17	ごはん							米油	841
18								じゃがいも		33.1
(金) 中乳								A	ata a f	459
(金) 牛乳 親子煮 手巻きのり   20	18	セルフおにぎり	ししゃもの米粉揚げ							856
21						にんじん			ごま	36.9
大・マブチェ   えびと豆腐のうま煮   えび   上うふ   上うか   上がいも   大き物 さとう   本海 でんぷん   大油   マヨネーズ   大豆の暖煮 びわぜり   上りがいものそぼろ煮 ふりかけ   上豆の暖煮 びわぜり   上豆の暖煮 びわぜり   上豆の暖煮 びわぜり   上豆の暖煮 びわぜり   上豆の暖煮 びわぜり   上豆の暖煮 びわぜり   上豆の暖煮 びわがも   上乳   アスパラのごま和え   新じ   中乳   アスパラのごま和え   新じ   中乳   大豆の暖煮 びわぜり   上乳   アスパラのごま和え   新じ   中乳   大豆の暖煮 びわぜり   上乳   アスパラのごま和え   新じ   中乳   大豆の暖煮 びわせり   上乳   アスパラのごま和え   新じ   中乳   アスパラのごま和え   新じゃがの煮物 ミニトマト   上乳   アスパラのごま和え   大豆の暖煮 びわせり   上乳   アスパラのごま和え   新じゃがの煮物 ミニトマト   上乳   アスパラのごま和え   大豆の暖煮 びわせり   上乳   アスパラのごま和え   大豆の味素 がしゃがの煮物 ミニトマト   上乳   アスパラのごま和え   大豆の暖煮 びわせり   上乳   アスパラのごま和え   大豆の   大豆の食素   大豆の皮素   上乳   アスパラのごま和え   大豆の食素   大豆の食素   大豆の食素   上乳   アスパラのごま和え   大豆の食素   大豆の食素   大豆の食素   上乳   アスパラのごま和え   大豆の食素   大豆の食素   大豆の食素   上乳   アスパラのごま和え   大豆の食素   大豆の食素   上乳   アスパラのごま和え   大豆の食素   大豆の食素   上乳   アスパラのごま和え   大豆の食素   上乳   アスパラのごま和え   大豆の食素   上乳   エース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・									N/ 24	584
作乳	2	こはん			午乳					922
22   ライ麦食パン ハンバーグケチャップソース		人 山				ニフ チンゲン菜			こま油	36.3
(火) 牛乳 クリームスープ スラィスチーズ 高野豆腐 生クリーム 高野豆腐 生クリーム 高野豆腐 生クリーム 高野豆腐 生クリーム 「藤内 の力レー味 かん菜 いたむ 「厚焼き卵 ゆかり和え オレンジ 大木豆 の機煮 びわゼリー 「25 新生姜ごはん アジフライ アスパラのごま和え (火) 牛乳 新じゃがの煮物 ミニトマト 「29 ごはん 下豚肉の南部焼き 酢味噌和え (火) 牛乳 がきゃかかも 「でんじん 「大泉 大豆の機煮 びわゼリー 「皮膚げ 大豆の機煮 びわゼリー 「皮膚が 「大豆の機煮 びわゼリー」 「大豆の人間 「大豆の人間」 「大豆の人間」 「大豆の人間」 「大豆の人間」 「大豆の一大」 「大豆の一大」 「大豆の一大」 「大豆の一大」 「大豆の一大」 「大豆の一大」 「大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大豆・大					<b>井</b> 画	I= Z.1* /			水沖	454 835
(火)     牛乳     クリームスープ スライスチーズ     高野豆腐     生クリーム     自菜 しめじ メロン     55       23     キムタクにはん 小松菜ひたし みそ汁     豚肉 あじ 原焼き卵 ゆかり和え オレンジ じゃがいものそぼろ素 ふりかけ ともがいものそぼろ素 ふりかけ でかり、しかでするの機煮 びわゼリー     本乳     中乳     にんじん しそ ・ヤ乳     大根 えのきたけ ねぎ さとう ・ヤ乳     米油     85       25     新生姜ごはん かかり和え オレンジ じゃがいものそぼろ素 ふりかけ ともがしのできみりん焼き ブロッコリーサラダ 大豆 豚肉     農肉 さば ・大豆 豚肉 ・大豆 豚肉     ブロッコリー ・にんじん ・さやいんげん ・さやいんげん ・さやいんげん ・さやいんげん ・さやいんげん ・さやいんげん ・さやいんげん ・さっかいたけ ・まねぎ たけのこ ・こんにゃく ・でがいも ・さとう こんにゃく ・でがいも ・さとう こんにゃく ・できいも ・ごま ・るとう こんにゃく ・でがいも ・さとう こんにゃく ・できいしまっが ・こんにゃく ・できいしまっが ・こんにゃく ・変とう こんにゃく ・でがいも ・さとう こんにゃく ・ないしんじん ・きゅうり 大根 ・なとう こんにゃく ・変とのした。 ・でがいも ・でがいも ・でがいも ・でがいも ・でがいも ・でがいも ・でがいも ・でがいも ・でがいも ・できいしがったけのこ ・できいしまっが ・ないしたけ ・たけのこ ・できがいも ・できいしも ・たけのこ ・できがいも ・でがいも ・できがも ・できがも ・できがいも ・できがも ・できがいも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがいも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがも ・できがいも ・できがいも ・できがも ・できがし ・できがし ・でがし ・でがいも ・できがいも ・できがし ・できがいも ・できがいも ・できがいも ・できがいも ・できがいも ・できがい	1 2	. フィを良ハン								36.2
23   キムタクではん   揚げ魚のカレー味	داد)	4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4. 4						667		570
小松菜ひたし   小松菜						葉わぎ		辖白头	米沖	855
(水)     牛乳     みそ汁     厚焼き卵 ゆかり和え オレンジ 下やがいものそぼろ煮 ふりかけ     中乳 原肉     にんじん 見布     大根 えのきたけ ねぎ はんじん しそ がリンピース 大豆 豚肉     さとう まやがいも ことうでんぷん     米油 多の さとうでんぷん     米油 多の さとうでんぷん     88 は一次がいも さとうでんぷん     米油 さとうでんぷん     米油 33 33 35 36 37 37 37 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38 38	20	-1 477 61870							<b>小</b> 川	38.6
24   ごはん 厚焼き卵 ゆかり和え オレンジ ときがいものそぼろ煮 ふりかけ 生乳 じゃがいものそぼろ煮 ふりかけ 生乳 でんじん さばのごまみりん焼き ブロッコリーサラダ 大豆 豚肉 ではん アジフライ アスパラのごま和え (月) 牛乳 新じゃがの煮物 ミニトマト 医肉 下水噌和え 吹き合わせ 小女子の佃煮 (火) 牛乳 吹き合わせ 小女子の佃煮 (水) 牛乳 吹き合わせ 小女子の佃煮 (パ) カレーライス (プレー)   中乳 大豆の機煮 びわゼリー 医慢げ か女子 の佃煮 (水) 牛乳 吹き合わせ 小女子の佃煮 (水) 牛乳 吹き合わせ 小女子の佃煮 (プレー)   中乳 大豆のしまうが といたけ まねぎ たけのこ こんにゃく はっかいも こんにゃく なやいんげん まねぎ たけのこ こんにゃく ないんげん たけのこ こんにゃく ないんげん たけのこ こんにゃく まゅうり 大根 さとう こんにゃく できがいも こんにゃく だっかいも こんにゃく だっかいも こんにゃく だっかいも こんにゃく だっかいも まんじん きゅうり 大根 さとう こんにゃく こざま 33 はんじん たけのこ こんにゃく たけのこ こんにゃく まゅうり チューズ (プレー) 下水  こんじん たけのこ こんにゃく こざま 33 はんじん たけのこ こんにゃく まゅうり チューズ 10 にんじん たけのこ こんにゃく できがいも できゅうり 大根 さとう こんにゃく こざま 33 はんじん たけのこ こんにゃく こざま 33 はんじん たけのこ こんじゃく こまがいも まゅうり チューズ 32 はんじん こまがら 日菜 第自来 できりり チューズ 32 にんじん こまがら 日菜 ままぎ じゃがいも マヨネーズ 32 にんじん こまりが 日菜 ままぎ じゃがいも マヨネーズ 32 にんじん こまりが 日菜 ままぎ じゃがいも マヨネーズ 32 にんじん ことり エムがしも まゅうり チューズ 32 にんじん こまりが 日菜 ままぎ じゃがいも マヨネーズ 32 にんじん こまりが 日菜 ままぎ じゃがいも マヨネーズ 32 にんじん こまからり チューズ 32 にんじん ことり エムがしも マコネーズ 32 にんじん ことり エムがしも ことり エムがしま ことがいも マコネーズ 32 にんじん ことり エムがしま ことり エムがしも ことり エムがしも ことり エムがしん ことり エムがしも ことがいも ことがいも ことがいも コムがしま ことり エムがした ことがいも コムがしま ことがいも コムがしま ことり エムがしま ことり エムがした ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがし ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま ことがいも ことがいも ことり エムがしま エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま エムがしま ことり エムがしま ことり エムがしま ことり エムがし	(ak	) 生到								462
(木)   中乳					牛乳.				米油	890
(木)     牛乳     じゃがいものそぼろ煮 ふりかけ     抹茶     オレンジ     さとう でんぷん     56       25     新生姜ごはん     さばのごまみりん焼き ブロッコリーサラダ 大豆の磯煮 ぴわゼリー     鶏肉 さば 牛乳 大豆 豚肉     ブロッコリー にんじん     しょうが キャベツ きゅうり ごぼう     糖白米 さとう こんにゃく じゃがいも     米油 さとう こんにゃく でまる     ※油 さとう こんにゃく でまる     43       (月)     牛乳     アスパラのごま和え アスパラのごま和え 新じゃがの煮物 ミニトマト     大豆 豚肉     中乳 下スパラガス にんじん ミニトマト     しょうが しいたけ 宝山ぎ たけのこ     さとう こんにゃく こんにゃく     米油 さとう こんにゃく 46       29     ごはん 豚肉の南部焼き 酢味噌和え 炊き合わせ 小女子の佃煮     豚肉 大豆     本乳 ・たいんげん     たけのこ さやいんげん     たけのこ たけのこ     米油 さとう こんにゃく ことず こんにゃく ことす こんにゃく ことす こんにゃく ことすびいも きゅうり チしぶどう 玉ねぎ きゅうり チしぶどう 玉ねぎ きゅうり チしぶどう 玉ねぎ     米油 ・マヨネーズ     33       30     カレーライス (ごはん)     オムレツ     キ乳 ・チーズ     にんじん ・とのじん ・とのじん ・とのじん ・とのじん ・とのじいも ・さいいも ・さいもいも ・さいいも ・とのじいも ・さいもいも ・さいいも ・さいがいも ・マヨネーズ     ・スカーズ ・フェネーズ     32	-	_15/0				_			- 1770	33.9
25   新生姜ごはん   さばのごまみりん焼き   30   さば   大豆   10   下スパラガス   12   下スパラガス   12   下スパラガス   12   下スパラガス   13   下スパラガス   14   下スパラガス   15   下スパラガス	(木	4 判.								566
プロッコリーサラダ   大豆   豚肉   ひじき   にんじん   きゅうり ごぼう   さとう こんにゃく   ごま   43   28   ごはん   アジフライ   アスパラのごま和え   下スパラのごま和え   下スパラのごま和え   下スパラのごま和え   下スパラのごま和え   下スパラのごま和え   下スパラが   しょうが   しいたけ   玉ねぎ   たけのこ   こんにゃく   近をがいも   こんにゃく   1   29   ごはん   豚肉の南部焼き   酢味噌和え   下水噌和え   下水噌和え   下水噌和え   下水噌和え   下水噌和え   下水噌木   下水油   下水噌木   下水   下水噌木   下水   下水噌木   下水   下水   下水   下水   下水   下水   下水   下										897
(金)     牛乳     大豆の磯煮     びわゼリー     厚揚げ     さやいんげん     びわ     じゃがいも     マヨネーズ     4       28     ごはん     アジフライ アスパラのごま和え 新じゃがの煮物 ミニトマト     歩きり     中乳     アスパラガス にんじん キャベツ もやし ときりいんげん     はようが しいたけ まとう じゃがいも こんにゃく     ごま こんにゃく     36       29     ごはん     豚肉の南部焼き 酢味噌和え     豚肉 酢味噌和え     小女子 ときり こんにゃく きゅうり 大根 さとりこんにゃく     米油 さとう こんにゃく ごま 33     33       (火)     牛乳     炊き合わせ 小女子の佃煮     大人     さやいんげん     たけのこ     じゃがいも きゅうり 干しぶどう 玉ねぎ     米油 じゃがいも     マヨネーズ     32       30     カレーライス (ごはん)     オムレツ     キューズ     「こんじん     「こんにく まゅうり 干しぶどう 玉ねぎ     米油 こやがいも     マヨネーズ     32										43.2
28 ごはん アジフライ アスパラのごま和え アスパラのごま和え おじゃがの煮物 ミニトマト 本乳 新じゃがの煮物 ミニトマト 豚肉 酢味噌和え 原樹 クタイ マー・カーライス (カレー) (ごはん) オムレツ 本乳 かき合わせ 小女子の佃煮 豚肉 牛乳 アスパラガス にんじん きゅうり 大根 きとう こんにゃく はっかいも できる こんにゃく できる こんにゃく できる こんにゃく できる こんじん ときゅうり 大根 きとう こんにゃく できる こんじゃく ことをがいも できる こんじゃく ことをがいも できる こんじん ときゅうり チレムごと こんじゃく ことをがいも できる こんじゃく ことをがいも できる こんじん こと こんじん こと こんじゃく ことをがいも できる エー・アスパラガス にんじん にんじん さとう こんじゃく ことをがいも こんじゃく ことをがいも できる はんじん まゅうり チレムどう 玉ねぎ しゃがいも マヨネーズ 32	(金	4乳								
アスパラのごま和え 新じゃがの煮物 ミニトマト 豚肉 さやいんげん ミニトマト しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ さとう <u>じゃがいも</u> こんにゃく ごま 4位   29 ごはん 豚肉の南部焼き 酢味噌和え (火) 豚肉 <u>厚揚げ</u> か女子 牛乳 ・ハ女子 ・さやいんげん にんじん さやいんげん たけのこ たけのこ 米油 さとう こんにゃく じゃがいも ※油 さとう こんにゃく じゃがいも   30 カレーライス (ごはん) カレーライス (ごはん) カレー) ・オムレツ 下の ・デーズ にんじん ・さんじん ・さやいんげん にんじん ・さやいんげん にんじん ・さゆうり 干しぶどう 玉ねぎ ・きゅうり 干しぶどう 玉ねぎ ※油 ・じゃがいも ・マヨネーズ ※油 ・マヨネーズ 32					牛乳					894
(月) 牛乳 新じゃがの煮物 ミニトマト ミニトマト 玉ねぎ たけのこ こんにゃく 4(   29 ごはん 豚肉の南部焼き 酢味噌和え 豚肉 厚揚げ 小女子 牛乳 にんじん きゅうり 大根 きとう こんにゃく ごま こる こんじゃく ごま こる ことがいも 33   (火) 牛乳 炊き合わせ 小女子の佃煮 (カレー) (ごはん) オムレツ 豚肉 牛乳 原肉 牛乳 原肉 チーズ にんじん たけのこ にんにく しょうが 白菜 養白米 じゃがいも マヨネーズ 32						さやいんげん				36.2
29 ごはん 豚肉の南部焼き 酢味噌和え 豚肉 厚揚げ 小女子 小女子 小女子 にんじん きゅうり 大根 さとう こんにゃく じゃがいも ※油 さとう こんにゃく じゃがいも 33   30 カレーライス (カレー) (ごはん) オムレツ 豚肉 牛乳 原肉 牛乳 ドルズ 「こんじん しょうが 白菜 きゅうり チレぶどう 玉ねぎ きゅうり チレぶどう 玉ねぎ じゃがいも マヨネーズ 32	(月									460
(火)     作乳     酢味噌和え 炊き合わせ 小女子の佃煮     「水女子」     にんじん さやいんげん     きゅうり 大根 たけのこ     さとう こんにゃく ごま じゃがいも     33 50       30     カレーライス (ごはん)     (カレー) オムレツ     豚肉     牛乳 豚肉     にんじん チーズ     にんじん きゅうり 干しぶどう 玉ねぎ きゅうり 干しぶどう 玉ねぎ     米油 じゃがいも     マヨネーズ     32	29			豚肉	牛乳				米油	832
(火)     牛乳     炊き合わせ     小女子の佃煮     みそ     さやいんげん     たけのこ     じゃがいも     56       30     カレーライス (カレー) (ごはん) オムレツ     豚肉     牛乳 にんじん にんじん きゅうり 干しぶどう 玉ねぎ じゃがいも マヨネーズ 32     米油 マヨネーズ 32			酢味噌和え		小女子	にんじん		さとう こんにゃく	ごま	33.3
(ごはん) オムレツ   卵   チーズ   きゅうり Ŧしぶどう 玉ねぎ <u>じゃがいも</u> マヨネーズ 32								<u>じゃがいも</u>		567
	30					にんじん				923
【(水)】 牛乳 【フルーツサラダ			=	卵					マヨネーズ	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	(水	牛乳	フルーツサラダ		ヨーグルト		りんご みかん	さとう		450