

令和8年 6月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	材 料 名										栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネ ル ギー kcal	たんば く質g	脂質g	食塩g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	月	ごはん	牛乳	とり肉と厚揚げの煮物 カリカリ梅あえ	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり 梅	米 じゃがいも こんにやく さとう	油	719	28.5	16.0	1.7	
2	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ポークしゅうまい	豚ひき肉 大豆 豆腐 みそ しゅうまい	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ エリンギ	米 さとう でんぷん	油 ごま油	828	35.0	28.0	2.9	
3	水	(食パン)	牛乳	カレーそぼろサンド マカロニスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース コーン	食パン さとう マカロニ	バター 油	697	30.9	26.4	4.3	
4	木	ごはん	牛乳	チャブチェ ミルクかりんとう	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	ねぎ にんじん にら	にんにく たまねぎ たけのこ しめじ	米 さとう はるさめ さつまいも	ごま油 ごま 油	834	28.8	19.4	1.9	
5	金	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 きゅうりの即席漬け 押し麦汁	さば みそ とり肉 豆腐 ちくわ 油揚げ	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが しいたけ きゅうり	米 さとう おおむぎ	ごま油	781	36.3	23.6	3.2	
8	月	ごはん	牛乳	焼きししゃも こんぶ和え 大豆とひじきの煮物	とり肉 油揚げ 大豆	牛乳 ししゃも 塩昆布 ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり ご ぼう えだまめ	米 じゃがいも こんにやく さとう	ごま 油	745	33.9	21.7	2.6	
9	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー 切り干し大根のサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ 切干大根	米 さとう	油 ごま油 マヨネーズ ごま	792	30.1	28.9	2.1	
10	水	食パン	牛乳	焼きスバゲッティ 春巻き 乳酸菌ゼリー	豚肉 削り節 春巻き	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし キャベツ	食パン スバゲッティ 乳酸菌ゼリー	油	802	30.5	24.0	3.2	
11	木	ごはん	牛乳	とり肉のガーリック焼き 小松菜のごま和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	とり肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	パセリ 小松菜 にんじん ねぎ	にんにく レモン もやし たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま	730	32.4	22.6	3.2	
12	金	ごはん	牛乳	うま煮 なます	とり肉 がんもどき	牛乳 ちりめん	にんじん	ごぼう たけのこ 枝豆 大根 きゅうり ゆず	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	745	31.7	19.2	2.4	
15	月	チキンライス	牛乳	あじカツ 中華コーンスープ	とり肉 あじカツ ベーコン 卵	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ グリーンピース コーン	米 でんぷん	油	722	30.4	20.5	4.0	
16	火	ごはん	牛乳	ピリッとあつあげ 小松菜のナムル	厚揚げ 豚ひき肉 さつまあげ	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 白菜 しめじ もやし しょうが	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	753	29.5	23.7	2.7	
17	水	(ごはん)	牛乳	ガバオ風ライス ビーフンのサラダ	とりひき肉 いり玉子 みそ チキン・ポークハム	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぷん ビーフン	ごま油	796	32.6	23.2	3.8	
18	木	ごはん	牛乳	ハンバーグのデミソース 粉ふきいも タイピーエン	ハンバーグ 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ 白菜 干しいたけ しょうが	米 さとう じゃがいも はるさめ	ごま油	787	30.8	20.5	3.3	
19	金	ごはん	牛乳	じゃがいものとりそぼろ煮 切り干し大根の甘酢和え	とりひき肉 さつまあげ 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース 切干大根 きゅうり すだち	米 じゃがいも こんにやく さとう	油 ごま	738	27.5	17.1	2.1	
22	月	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	ぶた肉のやながわ煮 キャベツのごまずあえ	豚肉 卵 油揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	米 こんにやく さとう	ごま	743	30.0	18.3	2.6	
23	火	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 小松菜のちりめん和え とうふとわかめのみそ汁	さばのしょうが煮 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 ちりめん わかめ	小松菜 ねぎ	もやし たまねぎ しめじ	米 さとう	ごま	718	34.5	18.9	3.5	
24	水	食パン	牛乳	パンネ・アラビアータ フルーツのヨーグルト和え	牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす みかん もも	食パン パンネ さとう	オリーブ油	775	30.7	23.8	2.4	
25	木	(ごはん)	牛乳	中華丼 焼きぎょうぎ	豚肉 いか かまぼこ ぎょうぎ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ もやし しいたけ ヤングコーン	米 さとう でんぷん	油	791	32.7	22.1	2.4	
26	金	ごはん	牛乳	とり肉のレモン風味 ポイルキャベツ 沢煮わん	とり肉 豚肉 油揚げ	牛乳	パセリ にんじん ねぎ	レモン キャベツ 大根 ごぼう	米 でんぷん さとう こんにやく	油	830	35.0	28.9	2.6	
29	月	ごはん	牛乳	高野どうふの卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	とり肉 高野どうふ 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しいたけ えだまめ きゅうり キャベツ すだち	米 じゃがいも さとう	油	758	35.4	19.7	2.8	
30	火	(ごはん)	牛乳	バターチキンカレー ハムサラダ	とり肉 チキン・ポークハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース コーン きゅうり キャベツ	米 じゃがいも	油 バター ドレッシング	783	29.1	22.1	3.0	

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。