



6月 こんだて表(中学校)



令和5年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	の み 物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品		体の調子を整えるもとになる食品		エネルギーのもとになる食品		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)	
				たんぱく質	無機質	ビタミン類	炭水化物	脂質			
1木	カレーうどん ☆バックうどん	牛乳	白木の葉揚げ(2ヶ) 和風ツナサラダ カレーうどんの汁 ☆ヨーグルト	かまぼこ かつおぶし ぶたにく	ツナ 牛乳 3-グ 鮎	にんじん	きやべつ たまねぎ きゅうり ねぎ	うどん さとう でんぷん こめこ	あぶら	813 33.1 3.5	
2金	ごはん	牛乳	FM甘酢肉団子(2ヶ) じゃが芋とひじきの煮物のっぺ のりふりかけ	とりにく ぶたにく さつまあげ あつあげ ちくわ	牛乳 ひじき のり	にんじん	たまねぎ しいたけ こんにやく ごぼう だいこん さといも	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	786 26.7 3.2	
5月	歯と口の健康週間・よく噛んで食べよう	黒パン	牛乳	FMナストマトグラタン イタリアンサラダ かぼちゃと豆乳のスープ	おから ベーコン とうりゅう	牛乳	トマト アロカリ にんじん かぼちゃ	パン じゃがいも こめこ でんぷん	ドレッシング あぶら	777 25.3 2.8	
6火	東京都の郷土料理 「深川めし」です。	深川めし (さくらごはん)	牛乳	鯛のかりかり焼き(2ヶ) 深川めしの具 ちゃんこ汁	いわし あぶらあげ かまぼこ とりにく ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	ごぼう だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	793 32.0 4.1
7水	ミルクパン	牛乳	マスタードチキン(▲チキンのバジルソテー) ヘルシーサラダ ビーンズシチュー	とりにく ぶたにく だいたす	牛乳 わかめ	アロカリ にんじん トマト	きゅうり こんにやく にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン ひよこまめ さとう でんぷん こめこ	あぶら	772 32.5 3.6	
8木	ごはん	牛乳	あじのさんが焼き 切干大根の炒め煮 しぶかわ豚汁	あじ さつまあげ あぶらあげ こうやどうふ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ねぎ ごぼう たけのこ きりぼしだいこん しらたき だいこん	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	794 32.3 2.8	
9金	かみかみ丼 (ごはん)	牛乳	かみかみ丼の具 フォースープ ☆ヨーグルト	ぶたにく とりにく	牛乳 3-グ 鮎	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう れんこん もやし エリンギ こんにやく ぜんまい たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん フォー	あぶら こま ごまあぶら	807 31.3 2.5	
12月	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグマトソース 花野菜サラダ 米粉のマカロニスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	牛乳	トマト アロカリ にんじん	たまねぎ にんにく りんに カリフラワー きゅうり きやべつ	パン さとう じゃがいも トッポギ	あぶら ドレッシング	788 33.2 3.2	
13火	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 黄金煮 なめこのみそ汁	にしん ぶたにく あつあげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ なめこ ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	817 30.5 2.9	
14水	小型こめっこパン	牛乳	キャベツとブロッコリーのサラダ シーフードスパゲティ	ベーコン あさり	牛乳	アロカリ にんじん	きゅうり きやべつ にんにく たまねぎ マッシュルーム	パン スパゲティ でんぷん	ドレッシング あぶら	844 36.0 3.4	
15木	ごはん	牛乳	パオズ(2ヶ)(▲笹かまぼこ) もやしと小松菜のサラダ マーボー豆腐	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	たまねぎ もやし しょうが にんにく たけのこ ねぎ	ごはん こむぎこ パンこ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	820 31.5 2.9	
16金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	かむかむ海藻サラダ たちばなカレー	ハム ぶたにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	きゅうり きやべつ にんにく しょうが ●たまねぎ ●スッキーニ	むぎごはん じゃがいも でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	829 25.7 2.9	
19月	食パン	牛乳	いかなゲット(2ヶ)(▲FMチキンナゲット) チリコンカン 野菜スープ	いか タチウオ ぶたにく レバー だいたす こうやどうふ ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きやべつ	パン こむぎこ ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ じゃがいも	あぶら	804 36.9 3.2	
20火	鳥取県の郷土料理 「じゃぶ煮」です。	わかめごはん	牛乳	白はんぺんフライ(▲赤魚の白醤油焼き) かりかり梅のサラダ じゃぶ煮 ☆和梨ゼリー	はんぺん とりにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり きやべつ うめ ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	ごはん パンこ さとう ゼリー	あけあぶら あぶら	765 25.4 3.9
21水	ブランコッパ	牛乳	チキンのオレンジソース ひよこ豆と大豆のサラダ トマトとスッキーニのスープ	とりにく だいたす ベーコン	牛乳	アロカリ にんじん トマト	きゅうり にんにく ●たまねぎ ●スッキーニ きやべつ	パン マーブルジャム でんぷん ひよこまめ じゃがいも さとう	ドレッシング	823 36.4 3.3	
22木	サンマーマン ☆バックラーメン	牛乳	厚揚げのカレー焼き(3ヶ) 元氣サラダ サンマーマンスープ ミニぶどうゼリー	あつあげ とりにく ぶたにく なると	牛乳 あおのり	にんじん こまつな にら	きりぼしだいこん きゅうり たまねぎ もやし きくらげ たけのこ ねぎ	ラーメン さとう でんぷん ゼリー	ドレッシング あぶら	810 32.5 3.3	
23金	ハヤシライス (麦ごはん)	牛乳	津久田っ子サラダ ハヤシソース	ツナ ぶたにく	牛乳	アロカリ パプリカ にんじん トマト	きゅうり コーン こんにやく にんにく たまねぎ マッシュルーム	むぎごはん でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	834 27.2 2.9	
26月	ココアパン	牛乳	白身魚のかりかりフライ グリーンサラダ ポトフ	たら ベーコン ウィンナー	牛乳	アロカリ アガ 芥 にんじん	きゅうり ●たまねぎ もやし しめじ コーン きやべつ	パン じゃがいも	あけあぶら ドレッシング	828 29.2 2.6	
27火	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風きのこソース ひじきの五目煮 田舎汁	とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ ちくわ だいたす	牛乳 ひじき	にんじん	●たまねぎ しめじ えのきたけ こんにやく ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	805 28.8 3.1	
28水	小型ロールパン	牛乳	ウィンナー(2本) ペンネのナポリタン (▲ライスマカロニのナポリタン) ガルパンソースープ	ウィンナー ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく ●たまねぎ マッシュルーム しめじ きやべつ	パン さとう ペンネ じゃがいも トッポギ ひよこまめ	あぶら	861 33.5 3.5	
29木	ごはん	牛乳	さばの文化干し きんぴらごぼう もやしとじゃがいものみそ汁	さば さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう こんにやく ●たまねぎ もやし	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	773 27.2 3.1	
30金	とふの子そぼろ丼 (さくらごはん)	牛乳	とふの子そぼろ丼の具 こしね汁 ◆オレンジ	ぶたにく こうやどうふ とりにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ だいこん こんにやく しいたけ オレンジ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	780 30.4 3.4	

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は茨川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

学校給食摂取基準 熱量：830kcal たんぱく質：2.7g～4.2g 食塩：2.5g未満

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。