



6月 こんだて表(中学校)



令和7年度 浜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		総量(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質	
2月	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ 豆乳コンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン とうふ	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ コーン	パン さとう じゃがいも でんぶ	あぶら ドレッシング	835 33.4 3.7
3火	カレーうどん (☆バックうどん)	牛乳	※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 竹輪の磯辺揚げ(2ヶ) 白滝のごま和え カレーうどんの汁	ちくわ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん	きゃべつ しらす もやし たまねぎ だいこん ねぎ	うどん でんぶ さとう ごめこ	あげあぶら ごま あぶら	843 29.5 4.8
4水	ソフトフランス	牛乳	チキンのオレンジソース ごぼうサラダ ブラウンシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	ごぼう きゃべつ きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ	パン マーメレード でんぶ じゃがいも さとう ごめこ	ドレッシング あぶら	792 32.4 3.7
5木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 肉じゃが 高野豆腐のみそ汁	いわし ぶたにく とうふ こうやどうふ	牛乳	にんじん こまつな	うめ たまねぎ しらす だいこん えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	794 32.2 2.6
6金	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲焼きさつま揚げ) チンジャオロース トッポギスープ 青のり小魚	たまご ぶたにく とりにく なると	牛乳 かたくちいわし あおのり	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし だいこん ●しいたけ きゃべつ	ごはん さとう でんぶ トッポギ	あぶら ごまあぶら	788 37.9 3.0
9月	黒パン	牛乳	いかメンチカツ(▲FM甘酢肉団子) まめまめサラダ ミネストローネ	いか だいす ベーコン	牛乳	にんじん トマト こまつな	きゃべつ えだまめ コーン きゅうり にんにく セロリ たまねぎ ●ズッキーニ	パン パンこ じゃがいも さとう	あげあぶら ドレッシング	797 29.8 2.9
10火	とふのこそぼろ丼 (ごはん)	牛乳	とふのこそぼろ丼の具 田舎汁 ◆小玉ずいか	ぶたにく こうやどうふ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ ごぼう だいこん ねぎ ずいか	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	753 28.0 2.1
11水	ロールパン	牛乳	鶏肉のマスタードソース コールスローサラダ 米粉のマカロニスープ	とりにく ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゃべつ きゅうり コーン たまねぎ もやし	パン はちみつ じゃがいも トッポギ	マヨネーズ (たまごぬき) ドレッシング	791 33.9 3.4
12木	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	かむかむ海藻サラダ ズッキーニとチキンのカレー	ツナ とりにく	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	こんにゃく きゅうり しょうが たまねぎ ●ズッキーニ	むぎごはん じゃがいも でんぶ ごめこ	ドレッシング あぶら	785 26.0 2.9
13金	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ和風きのこソース 切干大根の炒め煮 しぶかわ豚汁	とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ こうやどうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ しめじ えのきだけ きりぼしだいこん しらす じゃがいも さとう ごめこ	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	あぶら	807 31.8 2.8
16月	パーカーハウス	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ 花野菜サラダ ポトフ	とりにく だいす ぶたにく ベーコン ウィンナー	牛乳	アスパラ にんじん	きゃべつ カリフラワー たまねぎ もやし しめじ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	831 31.8 3.6
17火	ごはん	牛乳	塩中華サラダ マーボー豆腐 青梅ゼリー	ぶたにく だいす とうふ	牛乳	こまつな にんじん にら	もやし きゃべつ コーン しょうが にんにく たけのこ ねぎ	ごはん さとう でんぶ あおうめどー	ドレッシング あぶら ごまあぶら	760 30.3 2.5
18水	食パン	牛乳 ミルク	コンソメポテト ツナサンドの具 ミートボールのトマトスープ	ツナ ベーコン とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト こまつな	きゅうり きゃべつ にんにく セロリ たまねぎ ●ズッキーニ	パン じゃがいも さとう ミルク	マヨネーズ (たまごぬき)	769 27.8 2.9
19木	長崎県の郷土料理「浦上そば」			あじ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ とうふ	牛乳 あおさ	にんじん	ごぼう もやし こんにゃく しいたけ たまねぎ だいこん	ごはん パンこ ごむぎ さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら	770 29.8 1.9
20金	世界の料理～タイ～「ガバオライス」			ぶたにく とりにく だいす いか たら とうふ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン パプリカ パセリ にんじん にら	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ たけのこ もやし	ごはん さとう でんぶ マロニー	ごまあぶら	767 34.8 2.4
23月	コッペパン	牛乳	野菜コロッケソースかけ(▲FMコーングラタン) ひよこ豆のサラダ 豆乳クラムチャウダー	だいす ベーコン あさり とうふ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ きゃべつ きゅうり コーン	パン じゃがいも ごむぎ パンこ ひよこめ でんぶ	あげあぶら ドレッシング あぶら	783 27.3 3.4
24火	とんこつラーメン (☆バックラーメン)	牛乳	※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。 厚揚げのカレー焼き(2ヶ) 棒々鶏サラダ とんこつラーメンスープ	あつあげ とりにく ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら ブロッコリー	きゃべつ きゅうり もやし にんにく たまねぎ コーン	ラーメン さとう	ドレッシング あぶら	763 30.6 4.8
25水	ブランコッペ	牛乳	FMチキンナゲット(2ヶ) ほうれん草のサラダ ポークビーンズ	とりにく だいす ぶたにく	牛乳	パプリカ にんじん トマト	きゅうり きゃべつ コーン にんにく たまねぎ	パン こめこ じゃがいも さとう	あげあぶら ドレッシング あぶら	815 31.8 2.8
26木	ごはん のりふりかけ	牛乳	さばの文化干し 豚肉と野菜の生姜煮 もやしと油あげのみそ汁	かつおぶし さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく もやし えのきだけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	789 29.5 3.1
27金	ハヤシライス (麦ごはん)	ジョア (ブルベリ)	千切りポテトのサラダ ハヤシソース	ハム ぶたにく	ジョア	にんじん トマト	きゅうり コーン にんにく たまねぎ しめじ	むぎごはん じゃがいも でんぶ ごめこ	マヨネーズ (たまごぬき) あぶら	832 25.5 2.8
30月	小型ココアパン	牛乳	鶏肉のレモンパセリナゲット(2ヶ) パンネのナポリタン(▲米粉マカロニのナポリタン) 野菜のあっさりスープ	とりにく ベーコン	牛乳	パセリ にんじん ピーマン トマト	レモン たまねぎ マッシュルーム コーン ●ズッキーニ きゃべつ	パン さとう パンネ じゃがいも	あぶら	776 33.2 3.6

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

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 ※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。