



献立表 6月

令和6年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1 土	元気もりもり丼 五目汁 3年生給食なしの日	○	豚肉 油揚げ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油	玉ねぎ にんじん キャベツ にら にんにく えのきたけ ねぎ	711
3 月	振替休業日					
4日～10日は、歯と口の健康週間給食です。						
4 火	コッペパン 鶏ごぼううどん カルシウムサラダ	○	鶏肉 油揚げ 煮干 かつお節 牛乳	コッペパン うどん 油 ごま 三温糖 ごま油	ねぎ にんじん だいこん ごぼう 切干大根 キャベツ こまつな コーン	744
5 水	ごはん 豚肉とひじきの煮物 小松菜のごま和え	○	豚肉 ひじき 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 つぎこんにやく 油 三温糖 ごま	玉ねぎ にんじん いんげん こまつな キャベツ もやし	737
6 木	味付けパン いかと大豆のチリソース 中華スープ	○	いか 大豆 牛乳	味付けパン 片栗粉 油 三温糖	にんにく しょうが キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん えのきたけ にら	865
7 金	かみかみ丼 小松菜のすまし汁	○	豚肉 さつま揚げ 油揚げ 茎わかめ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 つぎこんにやく ごま 三温糖 油	ごぼう いんげん にんじん こまつな 玉ねぎ えのきたけ	730
10 月	ちくわのカレー風味揚げ いんげんのごま炒め 玉ねぎのみそ汁	○	ちくわ わかめ 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 小麦粉 油 ごま じゃがいも	いんげん キャベツ にんじん 玉ねぎ 椎茸 ねぎ	722
11 火	コッペパン 豚肉と卵の野菜炒め 玉ねぎのスープ	○	卵 豚肉 ハム 牛乳	コッペパン 油 ビーフン	キャベツ 玉ねぎ ほうれんそう にんじん しめじ コーン もやし パセリ	726
12 水	ごはん 高野豆腐とさつま揚げの煮物 さっぱり和え	○	鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ 煮干 牛乳	精白米 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ 椎茸 グリンピース キャベツ もやし きゅうり レモン	707
13 木	国産小麦パン ポテトとベーコンのガーリック炒め 野菜のコンソメ煮	○	ベーコン 鶏肉 牛乳	国産小麦パン じゃがいも 油	玉ねぎ パセリ にんにく キャベツ にんじん こまつな コーン	750
14 金	鶏肉の甘辛丼 豆腐のすまし汁	○	鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 煮干 牛乳	精白米 大麦 三温糖 油 ごま油	玉ねぎ にんじん ねぎ キャベツ えのきたけ 水菜	716
17 月	ごはん 鶏肉とポテトのしそから揚げ 野菜たっぷりみそ汁	○	鶏肉 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも 油 ごま	ゆかり キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	782
18 火	コッペパン 鶏肉とマカロニのトマト煮込み 枝豆のフレンチサラダ	○	ミートボール 鶏肉 牛乳	コッペパン マカロニ じゃがいも 油 三温糖	トマト缶 玉ねぎ にんじん パセリ にんにく 枝豆 キャベツ	717
19 水	麦ごはん ホイコーロー わかめ入りかき玉汁	○	豚肉 厚揚げ みそ わかめ 卵 煮干 牛乳	精白米 大麦 油 三温糖 片栗粉 ごま油	キャベツ にんじん たけのこ にんにく 玉ねぎ えのきたけ	755
20 木	ごはん さばのねぎじょうゆ煮 塩もみ和え 油あげのみそ汁	○	鯖 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 ごま油 ごま	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 切干大根 玉ねぎ もやし	736
21 金	ごはん 八宝菜 切干大根のナムル	○	豚肉 牛乳 かまぼこ	精白米 片栗粉 油 ごま油 三温糖 ごま	にんじん はくさい 玉ねぎ チンゲンサイ 椎茸 しょうが 切干大根 もやし きゅうり	712
24 月	ごはん 鶏肉と厚揚げのみそ煮 酢の物	○	鶏肉 厚揚げ みそ 煮干 わかめ 牛乳	精白米 つぎこんにやく じゃがいも 三温糖 油	にんじん いんげん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	720
25 火	コッペパン ハンバーグ トマトオニオンソース キャベツの豆乳スープ煮	○	ハンバーグ 鶏肉 豆乳 みそ 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ にんじん コーン グリンピース	827
26 水	期末テスト					
27 木	期末テスト					
28 金	ごはん あじの南蛮漬け キャベツのみそ汁	○	あじ 豆腐 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 片栗粉 油 三温糖	玉ねぎ にんじん パプリカ キャベツ ねぎ	749