



6月献立予定



久御山町学校給食研究会
久御山町立久御山中学校

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
3 (月)	牛乳	牛乳				746kcal 28.2g
	ごはん			ごはん		
	鶏すき焼き	鶏肉、焼き豆腐、かまぼこ 焼き麩	白菜、にんじん、白ねぎ つきこんにゃく	砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 和風だしの素、みりん、酒	
	きゅうりの昆布和え	塩昆布	きゅうり、にんじん		薄口しょうゆ、みりん	
4 (火)	牛乳	牛乳				763kcal 28.2g
	肉みそひじき丼	鶏ひき肉、ひじき、みそ	玉ねぎ、にんじん、しょうが 三度豆	ごはん、サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、みりん、酒	
	切干大根の中華風和え物		切干大根、にんじん きゅうり	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、レモン汁 中華だしの素、こしょう	
	えのきだけのすまし汁		えのきだけ、玉ねぎ 青ねぎ		だしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、みりん	
5 (水)	牛乳	牛乳				750kcal 25.2g
	小型パン			小型パン		
	トマトとなすのスパゲティ	ベーコン	久御山町の玉ねぎ 久御山町のトマト なす、にんじん、にんにく	スパゲティ、オリーブオイル 砂糖	トマトケチャップ、トマト缶 ウスターソース、塩、こしょう 濃口しょうゆ、赤ワイン 洋風だしの素	
	カリポリサラダ		大根、きゅうり、にんじん	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、酢、塩、こしょう	
6 (木)	牛乳	牛乳				730kcal 29.2g
	ごはん			ごはん		
	焼きシシャモ	シシャモ				
	にんじんしりしり	ツナ	にんじん	サラダ油	薄口しょうゆ、塩、こしょう、酒	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、みそ	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ		だしじゃこ	
7 (金)	牛乳	牛乳				723kcal 24.7g
	ごはん			ごはん		
	トルティージャ	卵、ウィンナー	玉ねぎ、にんじん	じゃがいも	トマトケチャップ、塩、こしょう 洋風だしの素	
	かみかみ昆布サラダ	切り昆布	キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま油、砂糖	薄口しょうゆ、酢	
	オニオンスープ		玉ねぎ、にんじん、パセリ	サラダ油	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	
10 (月)	牛乳	牛乳				782kcal 28.6g
	ごはん			ごはん		
	厚揚げのごまみそそばろ煮	厚揚げ、鶏ひき肉、みそ	玉ねぎ、にんじん、こんにゃく 三度豆	じゃがいも、サラダ油、砂糖 ねりごま、すりごま	薄口しょうゆ、酒、和風だしの素	
	茎わかめのサラダ	茎わかめ	ホールコーン、枝豆	サラダ油、砂糖	酢、濃口しょうゆ、塩、こしょう	
11 (火)	牛乳	牛乳				725kcal 26.8g
	鶏飯	鶏むね肉、油揚げ	しょうが、干しいたけ 青ねぎ、千切大根漬け	ごはん、砂糖、いりごま	薄口しょうゆ、塩、みりん、酒 中華だしの素	
	ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	砂糖、いりごま、ねりごま	濃口しょうゆ、酢	
12 (水)	牛乳	牛乳				727kcal 28.6g
	コッペパン			コッペパン		
	ボークシチュー	豚肉	玉ねぎ、にんじん、にんにく	じゃがいも、サラダ油 砂糖	ハヤシルウ、デミグラスソース トマトケチャップ、塩、こしょう ウスターソース、赤ワイン 洋風だしの素、ローリエ	
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり	サラダ油、砂糖	酢、塩、こしょう、レモン汁	
13 (木)	牛乳	牛乳				662kcal 21.0g
	ごはん			ごはん		
	麻婆なす	豚ひき肉、みそ、赤みそ	久御山町のなす、にんじん 久御山町の玉ねぎ、青ねぎ しょうが、にんにく	ごま油、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、酒、甜麺醬 豆板醬、中華だしの素 洋風だしの素	
	チンゲン菜のナムル		チンゲン菜、にんじん、しめじ 切干大根	ごま油、砂糖	酢、濃口しょうゆ、塩	
14 (金)	牛乳	牛乳				778kcal 26.0g
	ごはん			ごはん		
	イワシのカレー揚げ	イワシ		サラダ油、片栗粉	カレー粉、濃口しょうゆ、塩、酒	
	コールスローサラダ		キャベツ、にんじん ホールコーン	オリーブオイル、砂糖	酢、塩、こしょう	
	ABCスープ	ウィンナー	玉ねぎ、にんじん	ABCマカロニ オリーブオイル	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
17 (月)	牛乳	牛乳				714kcal 27.6g
	ごはん			ごはん		
	切干大根入り豚キムチ	豚肉	切干大根、キャベツ、玉ねぎ にんじん、キムチ	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒 中華だしの素、塩、豆板醤	
	わかめスープ	カットわかめ	玉ねぎ、にんじん		薄口しょうゆ、塩、酒 中華だしの素	
18 (火)	牛乳	牛乳				808kcal 30.7g
	ごはん			ごはん		
	サバのしょうが煮	サバ	しょうが	砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酢、みりん、酒	
	ほうれん草のおかか和え	かつお節	ほうれん草、キャベツ にんじん	砂糖	濃口しょうゆ	
	油揚げのみそ汁	油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ		だしじゃこ	
19 (水)	牛乳	牛乳				602kcal 21.8g
	きなこパン	きなこ		小型パン、サラダ油、砂糖	塩	
	きゅうりのサワー漬け		久御山町のきゅうり にんじん	オリーブオイル、砂糖	レモン汁、塩、こしょう	
	ビーフン入り中華スープ	豚肉	久御山町の玉ねぎ、もやし 青ねぎ、しょうが、にんにく	平麺ビーフン、ごま油	濃口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素	
20 (木)	～ 期末テスト1日目 ～					
21 (金)	牛乳	牛乳				748kcal 28.1g
	しょうがごはん	油揚げ	新しょうが	ごはん	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 塩、みりん、酒、和風だしの素	
	鶏肉のさっぱり梅焼き	鶏肉		砂糖	ねり梅、濃口しょうゆ、酢 みりん、酒	
	冬瓜のすまし汁		冬瓜、にんじん、しめじ 青ねぎ		だしかつお、だし昆布、塩 薄口しょうゆ、みりん	
24 (月)	牛乳	牛乳				872kcal 24.3g
	キーマカレーライス	豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが にんにく	ごはん、じゃがいも サラダ油	カレールウ、カレー粉、赤ワイン ウスターソース、洋風だしの素 濃口しょうゆ、チャツネ、トマト缶 トマトケチャップ、ローリエ	
	海藻サラダ	カットわかめ	玉ねぎ、にんじん	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 塩、こしょう、酢	
25 (火)	牛乳	牛乳				706kcal 30.1g
	ごはん			ごはん		
	サワラの西京焼き	サワラ、白みそ		砂糖	薄口しょうゆ、みりん、酒	
	ゆず香和え		キャベツ、にんじん	砂糖	ゆず果汁、薄口しょうゆ、みりん	
	のっぺい汁	油揚げ	大根、にんじん、つきこんにゃく	片栗粉	だしかつお、薄口しょうゆ、塩	
26 (水)	牛乳	牛乳				772kcal 23.0g
	味付けパン			味付けパン		
	ミネストローネ	ウィンナー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん パセリ	じゃがいも、サラダ油、砂糖	トマトケチャップ、濃口しょうゆ ウスターソース、塩、ローリエ トマト缶、洋風だしの素、こしょう	
	白玉ポンチ		パイン缶	白玉団子、カクテルゼリー 砂糖		
27 (木)	牛乳	牛乳				754kcal 30.1g
	ごはん			ごはん		
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	久御山町の玉ねぎ にんじん、しょうが	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ みりん、酒	
	きゅうりのピリ辛浅漬け		きゅうり、にんにく	ごま油、砂糖	酢、塩、豆板醤	
	なすのみそ汁	油揚げ、みそ	久御山町のなす にんじん、えのきだけ、青ねぎ		だしじゃこ	
28 (金)	牛乳	牛乳				808kcal 26.3g
	ごはん			ごはん		
	鶏肉のレモンソース	鶏肉		サラダ油、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ みりん、酒、レモン汁	
	ニラともやしの和え物		ニラ、もやし、にんじん	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、塩、みりん 中華だしの素	
	ジュリアンヌスープ		キャベツ、玉ねぎ、にんじん パセリ		薄口しょうゆ、塩 洋風だしの素	

※食材の仕入れ状況等により、献立内容や食材を変更することがあります。