

中P

令和8年度 6月献立表



献立表を見ることが出来ます

給食目標

歯や口の健康を考えよう!

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	エネルギー たんぱく質 加減 食塩相当量
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	ごはん						米			738 kcal
	サバのカレー竜田焼き	さば					片栗粉	油	カレー粉 濃口醤油 酒	33.0 g
	のり和え		焼きのり		アスパラガス にんじん	きゅうり キャベツ	三温糖	ごま	濃口醤油	308 mg
	うおどうめん汁		魚そうめん 鶏肉		にんじん	玉葱 干し椎茸			鰹節 昆布 薄口醤油 塩	1.8 g
2火	ごはん						米			804 kcal
	揚げ鶏の甘酢あんかけ		鶏肉 厚揚げ		にんじん 青ピーマン	玉葱 たけのこ	片栗粉 じゃがいも	油	濃口醤油 酒 酢 ケチャップ	29.0 g
	春雨スープ		豚肉		にんじん こまつな	玉葱 きくらげ	春雨	ごま油	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 かつお粉	297 mg
	さがみかんゼリー						さがみかんゼリー			1.9 g
3水	ごはん						米			727 kcal
	和風ハンバーグ		ミートハンバーグ			えのきだけ ぶなしめじ 玉葱	片栗粉		濃口醤油 みりん 酒	27.8 g
	おなかポテサラ		ロースハム かつお節		にんじん	きゅうり	じゃがいも		酢 酒 みりん 濃口醤油	276 mg
	野菜スープ		ベーコン 大豆		にんじん	玉葱 キャベツ			かつお粉 酢 塩 薄口醤油	1.5 g
4木	ごはん						米			838 kcal
	子持ちししゃもフライ			ししゃもフライ				油		29.1 g
	かみかみサラダ		ロースハム		にんじん	切干しだいこん ごぼう れんこん 枝豆		エッグケア(卵不使用)	濃口醤油	458 mg
	豆腐のみぞ汁		油揚げ 豆腐 味噌	わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ			だしパック	2.4 g
5金	麦ごはん						米 麦			802 kcal
	豚キムチ丼		豚肉		こまつな たら 葉ねぎ	白菜キムチ 玉葱 こんにゃく 干し椎茸 もやし	三温糖 片栗粉	油 ごま油	薄口醤油 濃口醤油 酒	30.0 g
	大根とツナのサラダ		まぐろ油漬		にんじん	だいこん きゅうり しょうが	三温糖	ごま油	薄口醤油 酢 塩	306 mg
	お豆腐しょうまい		お豆腐しょうまい							2.2 g
8月	麦ごはん						米 麦			860 kcal
	麻婆豆腐		豚肉 豆腐 赤味噌		にんじん 葉ねぎ	玉葱 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ	片栗粉 三温糖	油 ごま油	かつお粉 濃口醤油 酒 トウバンジャン	32.6 g
	中華和え		蒸しささみ			もやし キャベツ きゅうり しょうが	三温糖	ごま油	酢 薄口醤油	360 mg
	春巻き		春巻き							2.4 g
9火	ごはん						米			745 kcal
	肉じゃが		牛肉 豚肉 高野豆腐		にんじん さやいんげん	玉葱 こんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	濃口醤油 薄口醤油 酒 みりん	30.5 g
	わかめサラダ		ロースハム	わかめ	とうもろこし	きゅうり もやし ぶなしめじ		ごま油	三温糖 濃口醤油 酢	344 mg
	納豆		納豆							1.4 g
10水	麦ごはん						米 麦			757 kcal
	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め		厚揚げ 豚肉		にんじん 青ピーマン	キャベツ 玉葱 もやし し 黄ピーマン ぶなしめじ しょうが	三温糖	油	オイスターソース 濃口醤油	31.0 g
	汁ビーフン		鶏肉 かまぼこ		チンゲンツァイ にんじん	きくらげ 玉葱	ビーフン		かつお粉 中華味 薄口醤油 塩 酒 みりん	340 mg
	ぎょうざ		鉄腕ギョーザ							1.8 g
11木	コッペパン						コッペパン			724 kcal
	照り焼きチキン		鶏肉			しょうが			濃口醤油 酒 みりん	35.4 g
	グリーンサラダ				にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			こしょう 和風ドレッシング	322 mg
	ミネストローネ		豚肉 大豆		にんじん こまつな トマト缶	にんにく 玉葱	じゃがいも 三温糖	油	かつお粉 酢 かつお粉 塩 こしょう	2.9 g
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			
12金	ごはん						米			777 kcal
	いわしのかば焼き		まいわし			しょうが	片栗粉 三温糖	油	濃口醤油 酒 みりん	31.2 g
	れんこんの梅肉和え				こまつな にんじん	れんこん キャベツ			濃口醤油 ゆかり 練りうめ	406 mg
	たまねぎとわかめのみぞ汁		厚揚げ 味噌	わかめ	葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ			だしパック	2.6 g

