

令和4年6月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

※分量(g)は中学年の1人分です。
 ※学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

A		1(水)	2(木)	3(金)		10(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	17(金)	13(月)	
B	1(水)	2(木)	3(金)			6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)	
C	2(木)	3(金)			1(水)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	6(月)	14(火)	15(水)	
D	3(金)			1(水)	2(木)	8(水)	9(木)	10(金)	6(月)	7(火)	15(水)	16(木)	
E			1(水)	2(木)	3(金)	9(木)	10(金)	6(月)	7(火)	8(水)	16(木)	17(金)	
献立名	黒パン	ツナそぼろごはん	麦ごはん	ぶどうパン	麦ごはん	食パン	ベイスターズ青星カレー	あじのたれカツ丼	ミートソーススパゲッティ	とりごぼうのピラフ	ぶどうパン	麦ごはん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ホワイトシチュー	みそ汁	とり肉のごまみそ焼き	とり肉とじゃがいものケチャップあえ	豚肉のみそ炒め	ポークチャップ	コールスローサラダ	吉野汁	ミックスフルーツ	肉団子	トマトウンズープ	とり肉と凍り豆腐の揚げ煮	
	わかめサラダ		沢煮わん	野菜スープ	春雨サラダ	ビーフンスープ				塩だれ野菜	スタンポット	ナムル	
	ゼリー					ジャム							
材料名	黒パン	米(委託炊飯)	米	ぶどうパン	米	食パン	米	米(委託炊飯)	スパゲッティ	米	ぶどうパン	米	
		ツナ	麦		麦		麦	あじ	塩	麦		麦	
	牛乳	凍り豆腐	油	牛乳	油	牛乳	油	塩	サラダ油	酒	牛乳	油	
		人参	酒		酒		酒	こしょう	豚ひき肉	水		酒	
	豚肉	しょうが	水	鶏肉	水	豚肉	水	小麦粉	大豆ミート	鶏肉	肉団子	水	
	人参	しょうゆ		塩		塩	豚肉	小麦粉	人参	ごぼう	人参		
	じゃがいも	さとう	牛乳	こしょう	牛乳	こしょう	赤ワイン	水	玉ねぎ	人参	玉ねぎ	牛乳	
	玉ねぎ	酒		片栗粉		片栗粉	人参	パン粉	キャベツ	玉ねぎ	キャベツ		
	油	みりん	鶏肉	じゃがいも	豚肉	油	にんにく	大豆フレーク	油	しょうが	セロリ	鶏肉	
	白花豆ペースト		赤みそ	油	玉ねぎ	トマトケチャップ	しょうが	油	グリーンピース	油	オリーブ油	しょうゆ	
	油	牛乳	さとう	玉ねぎ	しょうが	ウスターソース	油	しょうゆ	トマトケチャップ	濃縮スープ(チキン)	ダイストマト	しょうが	
	バター		酒	油	にんにく	油	油	さとう	トマトピューレ	塩	トマトピューレ	酒	
	小麦粉	玉ねぎ	みりん	トマトケチャップ	油	しょうゆ	バター	酒	中濃ソース	こしょう	塩	片栗粉	
	濃縮スープ(ポーク)	じゃがいも	白ごま	中濃ソース	トック	赤ワイン	小麦粉	みりん	さとう	グリーンピース	こしょう	凍り豆腐	
	塩	ほうれん草		さとう	酒	にんにく	カレー粉	水	塩			濃縮スープ(ポーク)	片栗粉
	こしょう	かつお節	豚肉		さとう	玉ねぎ	クミン		こしょう	牛乳	ベリーフ	油	
	脱脂粉乳	白みそ	人参	人参	赤みそ	水	玉ねぎ	牛乳	ナツメグ		乾燥バジル	長ねぎ	
	ベリーフ	水	大根	玉ねぎ	しょうゆ	炒め玉ねぎ			ベリーフ		肉団子	水	油
	水		長ねぎ	白菜	豆板醤	濃縮スープ(ポーク)	鶏肉	水	水	油	油	しょうゆ	しょうゆ
			白菜	干し椎茸	ピーフン	濃縮スープ(ポーク)	ウスターソース	人参	粉チーズ		さとう	じゃがいも	さとう
	わかめ		干し椎茸	ベーコン	水	濃縮スープ(ポーク)	中濃ソース	人参	米粉		しょうゆ	ほうれん草	みりん
	キャベツ		小松菜	ほうれん草	もやし	濃縮スープ(ポーク)	中濃ソース	大根	水		みりん	ベーコン	一味とうがらし
	人参		かつお節	濃縮スープ(ポーク)	玉ねぎ	濃縮スープ(ポーク)	塩	小松菜	水		片栗粉	油	水
	しょうゆ		塩	塩	小松菜	濃縮スープ(チキン)	しょうゆ	長ねぎ	牛乳		水	塩	白ごま
	サラダ油		しょうゆ	こしょう	キャベツ	濃縮スープ(チキン)	さとう	かつお節				こしょう	
			みりん	しょうゆ	小松菜	塩	ベリーフ	しょうゆ	りんご缶		キャベツ		もやし
	りんごゼリー(鉄)		水	水	さとう	こしょう	水	酒	パン缶		もやし		人参
					しょうゆ			塩	みかん缶		人参		小松菜
					酢						小松菜		しょうゆ
					ごま油						小松菜		しょうゆ
					からし粉						にんにく		ごま油
					サラダ油						ごま油		
										塩			
										こしょう			
										白ごま			
エネルギー	651kcal	636kcal	599kcal	603kcal	641kcal	691kcal	663kcal	629kcal	647kcal	592kcal	580kcal	638kcal	
たんぱく質	27.0g	26.7g	31.1g	26.5g	26.2g	34.1g	24.6g	26.0g	29.3g	25.0g	24.8g	25.7g	

令和4年6月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

A	14(火)	15(水)	16(木)	24(金)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	30(木)	27(月)	29(水)	28(火)	
B	15(水)	16(木)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
C	16(木)	17(金)	13(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	20(月)	28(火)	27(月)	30(木)		
D	17(金)	13(月)	14(火)	22(水)	23(木)	24(金)	20(月)	21(火)	27(月)	30(木)	28(火)		
E	13(月)	14(火)	15(水)	23(木)	24(金)	20(月)	21(火)	22(水)	28(火)	29(水)	27(月)		
献立名	ごはん	黒パン	麦ごはん	カレー南ばん	こぎつねずし	ごはん	ソフトフランス	麦ごはん	チーズパン	シナガック	ごはん	ガバオライス	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	発酵乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	銀ひらすの南部焼き	かぼちゃのシチュー	肉じゃが	とり肉とじゃがいものから揚げ	とり肉のてり煮	いわしのかば焼き	マカロニグラタン	生揚げの炒め煮	揚げじゃがいものそぼろ煮	チキン・アドボ	焼き肉	春雨サラダ	
	八宝みそ汁	野菜サラダ	いそあえ	タルト	しょうがあえ	みそワフタン	フレンチサラダ	おひたし	塩ナムル	ごまドレッシングサラダ	わかめスープ	ヨーグルト	
		ゼリー											
材料名	米(委託炊飯) 80	黒パン 50	米 70	干しうどん 40	米 65	米(委託炊飯) 80	ソフトフランス 50	米 70	チーズパンB 50	米 70	米(委託炊飯) 80	米 70	
			麦 10	豚肉 10	麦 5			麦 10		麦 10		麦 10	
	牛乳 206	牛乳 206	油 0.3	人参 8	酒 0.8	牛乳 206	ブルーネ発酵乳 213	油 0.3	牛乳 206	にんにく 0.25	牛乳 206	油 0.3	
			酒 1	玉ねぎ 35	水			酒 1			長ねぎ 10	酒 1	
	銀ひらす 60	鶏肉 40	水	油 0.5	さとう 1.8	いわし 34	鶏肉 30	水	じゃがいも 140	油 0.7	豚肉 60	水	
	しょうゆ 3.5	かぼちゃ 40		長ねぎ 10	塩 0.7	小麦粉 5.1	マカロニ 24		油 35	塩 0.5	玉ねぎ 20	豚ひき肉 45	
	白ごま 3	人参 15	牛乳 206	小松菜 20	酢 6	油 35	塩 0.4	牛乳 206	豚ひき肉 30	酒 1	人参 10	大豆ミート 5	
	長ねぎ 0.5	玉ねぎ 30		かつお節 1.8	人参 7	さとう 4.6	人参 5		さとう 4.5	水	油 0.5	玉ねぎ 30	
	一味とうがらし 0.01	油 0.7	豚肉 40	カレー粉 0.5	冷凍油揚げ 15	しょうゆ 3.4	玉ねぎ 40	冷凍生揚げ 55	しょうゆ 4.5		トック 12	ピーマン 5	
	酒 1.5	油 1.5	人参 15	一味とうがらし 0.01	さとう 3	水	油 0.7	豚肉 30	酒 0.5	牛乳 206	しょうゆ 6	にんにく 0.5	
	油 1	バター 1.5	玉ねぎ 40	塩 0.5	しょうゆ 3.5		小松菜 10	人参 15	片栗粉 1		赤ワイン 1	油 1	
		小麦粉 3	じゃがいも 90	しょうゆ 6.5	かつお節 1	ウエーブワフタン 7	油 2	小松菜 15	水	鶏肉 75	さとう 2	しょうゆ 3	
	大根 20	カレー粉 0.3	油 1.2	片栗粉 3	水 20	豚肉 15	バター 2	干し椎茸 0.4		玉ねぎ 30	にんにく 0.01	オイスターソース 1.5	
	人参 10	塩 0.6	グリーンピース 3	水 120	白ごま 1.7	人参 10	小麦粉 4	しょうが 0.6	もやし 45	にんにく 0.1	しょうが 1	酒 0.5	
	えのき 5	こしょう 0.04	さとう 4.5			キャベツ 20	調理用牛乳 20	にんにく 0.04	人参 5	ベイリーフ 0.01	玉ねぎ 1	みりん 0.5	
	ごぼう 5	ベイリーフ 0.01	しょうゆ 7	牛乳 206	牛乳 206	もやし 30	脱脂粉乳 10	ごま油 0.6	ほうれん草 20	酢 4	ごま油 0.5	さとう 0.3	
	冷凍豆腐 20	調理用牛乳 30	みりん 1			ほうれん草 10	濃縮スープ(チキン) 2	赤みそ 3.5	ごま油 0.4	しょうゆ 5		豆板醤 0.2	
	冷凍油揚げ 5	脱脂粉乳 10		鶏肉 45	鶏肉 70	にんにく 0.2	塩 0.75	しょうゆ 3.5	塩 1	こしょう 0.02	鶏肉 15	塩 0.3	
	長ねぎ 10	濃縮スープ(チキン) 5	キャベツ 40	塩 0.36	こんにゃく 25	しょうが 0.2	こしょう 0.04	さとう 1	塩 0.4	塩 0.15	人参 5	こしょう 0.01	
	小松菜 20	水 70	ほうれん草 15	こしょう 0.03	しょうが 1.2	油 0.5	水 30	酒 1	白ごま 1	さとう 2	もやし 25	乾燥バジル 0.06	
	かつお節 1.5		しょうゆ 2.4	白ワイン 0.45	酒 1.2	長ねぎ 5	とろけるチーズ 10	一味とうがらし 0.01		水 15	わかめ 1.2		
	赤みそ 5	キャベツ 40	のり 0.5	片栗粉 5.5	みりん 3.6	濃縮スープ(ポーク) 5	パン粉 1	水 12			小松菜 15	牛乳 206	
	白みそ 5	人参 5		じゃがいも 80	しょうゆ 4.8	しょうゆ 1.5		ごま油 0.6			キャベツ 40	濃縮スープ(チキン) 5	
	水 120	ホールコーン 10		油 35	三温糖 3.6	酒 1	キャベツ 40				人参 5	塩 0.6	緑豆春雨 5
		塩 0.27		塩 0.08	水	赤みそ 7	人参 5	キャベツ 45			ほうれん草 10	しょうゆ 2	人参 5
		酢 1.4			一味とうがらし 0.01	水 120	ホールコーン 5	もやし 20			白ごま 1.6	白ごま 1	キャベツ 30
		こしょう 0.01		りんごのタルト 35		ごま油 0.5	さとう 0.5	しょうゆ 2.8			酢 1.1	水 130	小松菜 10
		サラダ油 2.8					キャベツ 25				しょうゆ 2.2		さとう 0.5
							もやし 30				さとう 1.1		しょうゆ 2.5
							しょうが 0.8				サラダ油 1.1		酢 3
							小松菜 10				ごま油 0.3		ごま油 0.5
							しょうゆ 2.6						からし粉 0.1
												サラダ油 2	
												ヨーグルト(鉄) 80	
エネルギー	582kcal	646kcal	590kcal	591kcal	619kcal	604kcal	688kcal	590kcal	590kcal	592kcal	610kcal	649kcal	
たんぱく質	28.1g	28.2g	23.7g	24.6g	30.3g	25.0g	30.2g	25.7g	26.1g	28.1g	29.3g	26.7g	

