

令和5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(木)		2(金)		8(木)		9(金)		5(月)		6(火)		7(水)		15(木)		16(金)		12(月)		13(火)	
B	2(金)		1(木)		9(金)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		16(金)		12(月)		13(火)		14(水)	
C	1(木)		2(金)		5(月)		6(火)		7(水)		8(木)		9(金)		12(月)		13(火)		14(水)		15(木)	
D	2(金)		1(木)		7(水)		8(木)		9(金)		5(月)		13(火)		14(水)		15(木)		16(金)		12(月)	
E	1(木)		2(金)		7(水)		8(木)		9(金)		5(月)		6(火)		14(水)		15(木)		16(金)		12(月)	
献立名	ツナそぼろごはん	麦ごはん	黒パン	ペイスターズ青星カレー	ごはん	食パン	ガバオライス	こぎつねずし	麦ごはん	黒パン	ごはん	ミートソーススパゲッティ										
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	発酵乳	牛乳	牛乳										
	みそワフタン	肉じゃが	ヤンニョムチキン	マカロニサラダ	いわしのこはく揚げ	ポークビーンズ	春雨サラダ	とり肉のてり煮	豚肉のみそ炒め	かぼちゃのシチュー	あじのフライ	ミックスフルーツ										
		しょうがあえ	ほうれん草のサラダ		からしあえ	いろどりスープ		おひたし	いそあえ	フレンチサラダ	ポイルキャベツ											
		ゼリー		にゅうめん	ジャム					ソース												
											みそ汁											
材料名	米(委託炊飯) 80	米 70	黒パン 50	米 70	米(委託炊飯) 80	食パン 60	米 70	米 65	米 70	黒パン 50	米(委託炊飯) 80	スパゲッティ 60										
	ツナ 55	麦 10		麦 10			麦 10	麦 5	麦 10			塩 1.2										
	凍り豆腐 6	油 0.3	牛乳 206	油 0.3	牛乳 206	牛乳 206	油 0.3	酒 0.8	油 0.3	ブルーン発酵乳 213	牛乳 206	サラダ油 3										
	人参 10	酒 1		酒 1			酒 1	水	酒 1			豚ひき肉 40										
	しょうが 0.7	水	鶏肉 60	水	いわし 33.3	豚ひき肉 18	水	さとう 1.8	水	鶏肉 30	あじ 35	大豆ミート 6										
	しょうゆ 3.9		塩 0.1	豚肉 50	しょうゆ 1.5	大豆 16	豚ひき肉 45	塩 0.7		かぼちゃ 40	塩 0.07	人参 10										
	さとう 2.6	牛乳 206	こしょう 0.03	赤ワイン 3	赤みそ 1	人参 14	大豆ミート 6.5	酢 6	牛乳 206	人参 15	こしょう 0.03	玉ねぎ 40										
	酒 1.5		片栗粉 8	人参 20	しょうが 0.7	玉ねぎ 45	玉ねぎ 30	人参 7		玉ねぎ 25		小麦粉 3	キャベツ 20									
	みりん 0.8	豚肉 40	油 35	にんにく 0.1	酒 0.8	にんにく 0.1	ピーマン 5	冷凍油揚げ 15	豚肉 60	油 0.7	小麦粉 3	油 1										
		人参 15	長ねぎ 3.6	しょうが 0.2	片栗粉 12	しょうが 0.6	にんにく 0.5	さとう 3	玉ねぎ 40	油 1.5	水 12	グリんピース 2										
	牛乳 206	玉ねぎ 30	油 0.12	油 0.8	油 35	ダイズトマト 32	油 1	しょうゆ 3.5	しょうが 0.5	バター 1.5	パン粉 10	トマトケチャップ 14										
	ウェーブワフタン 8	じゃがいも 85	コチジャン 1	油 5	バター 1	キャベツ 30	シェルマカロニ 9	しょうゆ 3	かつお節 1	にんにく 0.1	小麦粉 3	油 35	トマトピューレ 14									
	豚肉 20	油 1.2	しょうゆ 0.3	バター 1	キャベツ 30	小麦粉 1.8	オイスターソース 1.5	水 20	油 1	カレー粉 0.3			中濃ソース 8									
	人参 10	グリーンピース 2	さとう 0.2	小麦粉 6	もやし 20	トマトケチャップ 2.7	酒 0.5	白ごま 1.7	トック 20	塩 0.6	キャベツ 45	さとう 1										
	キャベツ 12	さとう 4.5	一味とうがらし 0.01	カレー粉 1	ほうれん草 10	中濃ソース 2.3	みりん 0.5	酒 1.2	酒 1.2	こしょう 0.04	中濃ソース 9	塩 0.4										
	もやし 30	しょうゆ 6.5	トマトケチャップ 4	クミン 0.3	しょうゆ 2.4	しょうゆ 0.9	さとう 0.3	牛乳 206	さとう 3	ローリエ 0.01		こしょう 0.03										
	にんにく 0.2	みりん 1	酒 1	玉ねぎ 40	からし粉 0.1	赤ワイン 1.4	豆板醤 0.2	赤みそ 4.2	調理用牛乳 40	人参 10	ナツメグ 0.01											
	しょうが 0.2	みりん 1	炒め玉ねぎ 15	塩 0.45	塩 0.3	塩 0.02	こしょう 0.01	こんにく 15	豆板醤 0.12	濃縮スープ(チキン) 5	小松菜 5	水 60										
	油 0.5	キャベツ 35	濃縮スープ(ポーク) 2	そうめん 7		チリパウダー 0.15	乾燥バジル 0.06	しょうが 1	片栗粉 0.4	水 70	冷凍油揚げ 5	粉チーズ 3										
	小松菜 8	もやし 20	白ごま 1	ウスターソース 3	鶏肉 15	中濃ソース 2	冷凍油揚げ 6	酒 1	水 1.2		かつお節 1.5	米粉 6										
	濃縮スープ(ポーク) 5	しょうが 0.8	ほうれん草 25	トマトケチャップ 2	人参 10	ベーコン 2	牛乳 206	みりん 3		キャベツ 45	白みそ 9	水 206										
	しょうゆ 1.5	しょうゆ 2.6	キャベツ 25	塩 1	大根 15	人参 5		しょうゆ 4	キャベツ 40	人参 5	水 140											
	酒 1	ホールコーン 20	しょうゆ 1	長ねぎ 5	キャベツ 15	緑豆春雨 5		三温糖 3	ほうれん草 20	きゅうり 5												
	赤みそ 7	しょうゆ 1.4	さとう 0.2	かつお節 1.5	小松菜 7	人参 5		水 2.4	さとう 0.5													
	水 120	塩 0.13	ローリエ 0.01	塩 0.5	ホールコーン 10	キャベツ 25		一味とうがらし 0.01	のり 0.5	塩 0.27		りんご缶 40										
	ごま油 0.5	酢 0.7	水 80	しょうゆ 2.5	わかめ 0.3	ほうれん草 10				酢 1.7		バイン缶 10										
		ごま油 0.7	みりん 1	みりん 1	濃縮スープ(ポーク) 5	さとう 0.5		キャベツ 35		こしょう 0.03		みかん缶 20										
			牛乳 206	水 130	しょうゆ 1	しょうゆ 2.3		もやし 20		からし粉 0.1		かんづめの汁 30										
			すだちゼリー 40		塩 0.9	酢 3		ほうれん草 10		サラダ油 1.8												
				マカロニ 5	片栗粉 1.5	ごま油 0.5		しょうゆ 2.8														
				人参 5	水 130	からし粉 0.1																
				キャベツ 40		サラダ油 2																
				ホールコーン 5		りんごジャム 15																
				さとう 0.35																		
				塩 0.24																		
				酢 1																		
				こしょう 0.01																		
				サラダ油 1.3																		
				卵ぬきマヨネーズ 4																		
	エネルギー	695kcal	583kcal	597kcal	696kcal	611kcal	601kcal	586kcal	600kcal	614kcal	608kcal	595kcal	613kcal									
	たんぱく質	31.7g	23.3g	27.3g	25.1g	24.8g	27.5g	25.2g	28.3g	27.1g	25.1g	23.7g	28.7g									

令和5年6月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

A	14(水)	22(木)	23(金)	19(月)	20(火)	21(水)	29(木)	30(金)	26(月)	27(火)	28(水)	28(水)
B	15(木)	23(金)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	30(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	29(木)
C	16(金)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	30(金)
D	12(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	19(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	26(月)	26(月)
E	13(火)	21(水)	22(木)	23(金)	19(月)	20(火)	28(水)	29(木)	30(金)	26(月)	27(火)	27(火)
献立名	チーズパン	マーボー生揚げ丼	ぶどうパン	カレーうどん	ハヤシライス	切り干し大根のたきこみごはん	ごはん	ぶどうパン	シナガック	豚すき丼	黒パン	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	揚げじゃがいものそぼろ煮	わかめスープ	マカロニグラタン	とり肉とじゃがいものから揚げ	ごまマヨネーズサラダ	肉団子の甘酢あんかけ	生揚げと野菜のそぼろ煮	ポークチャップ	チキン・アドボ	ナムル	じゃがいものクリーム煮	
	塩ナムル		野菜サラダ	ヨーグルト		中華風おひたし	ごま入りおひたし	ビーフンスープ	ごまドレッシングサラダ		コールスローサラダ	
材料名	チーズパンB 50	米(委託炊飯) 80	ぶどうパン 50	干しうどん 40	米 70	米 62	米(委託炊飯) 80	ぶどうパン 50	米 70	米 70	米 70	黒パン 50
		冷凍生揚げ 80		豚肉 15	麦 10	麦 8			麦 10	麦 10		
	牛乳 206	豚ひき肉 22	牛乳 206	人参 15	油 0.3	酒 0.8	牛乳 206	牛乳 206	にんにく 0.25	油 0.3	油 0.3	牛乳 206
		大豆ミート 3.3		玉ねぎ 40	酒 1	水			長ねぎ 10	酒 1		
	じゃがいも 140	しょうが 1	鶏肉 30	油 1	水	鶏肉 15	冷凍生揚げ 50	豚肉 60	油 0.7	水	鶏肉 40	鶏肉 40
	油 35	長ねぎ 5	マカロニ 34	小松菜 15	豚肉 30	ごぼう 3	さとう 2	塩 0.1	塩 0.5	塩 0.5	豚肉 40	玉ねぎ 30
	豚ひき肉 30	人参 10	塩 0.4	かつお節 1.8	人参 12	人参 5	しょうゆ 3	こしょう 0.03	酒 1	凍り豆腐 6	じゃがいも 70	じゃがいも 70
	さとう 4.5	もやし 30	人参 6	カレー粉 0.6	玉ねぎ 50	冷凍油揚げ 5	豚ひき肉 22	片栗粉 15	水	しらたき 20	人参 12	人参 12
	しょうゆ 4.5	油 0.5	玉ねぎ 40	塩 0.5	じゃがいも 40	油 0.3	大豆ミート 3.3	油 35		人参 10	ホールコーン 10	ホールコーン 10
	酒 0.5	さとう 2	油 0.7	しょうゆ 6.5	油 0.7	切り干し大根 4	人参 15	トマトケチャップ 6	牛乳 206	玉ねぎ 10	ベーコン 2	ベーコン 2
	片栗粉 1	しょうゆ 5	油 2	水 120	グリーンピース 2	さとう 1	玉ねぎ 35	ウスターソース 1.2		白菜 50	油 1	油 1
	水	赤みそ 2	バター 2	米粉 2.5	油 5	しょうゆ 5.8	じゃがいも 60	さとう 2	鶏肉 75	油 1.2	グリーンピース 2	グリーンピース 2
		豆板醤 0.2	小麦粉 4	水	小麦粉 6	みりん 0.7	油 1.2	しょうゆ 0.4	玉ねぎ 30	さとう 3.1	油 2	油 2
	もやし 45	片栗粉 1	調理用牛乳 30		濃縮スープ(ポーク) 2		グリーンピース 2	赤ワイン 1	にんにく 0.1	しょうゆ 7.2	バター 1.5	バター 1.5
	人参 5	水 15	脱脂粉乳 5	牛乳 206	トマトケチャップ 10	牛乳 206	さとう 3.5	にんにく 0.01	ローリエ 0.01	酒 1	小麦粉 4	小麦粉 4
	小松菜 20	ごま油 0.5	濃縮スープ(チキン) 2		デミグラスソース 5		しょうゆ 5	玉ねぎ 2	酢 4		濃縮スープ(チキン) 3	濃縮スープ(チキン) 3
	ごま油 0.4		塩 0.75	鶏肉 50	中濃ソース 3	肉団子 60		水 11	しょうゆ 5	牛乳 206	塩 0.7	塩 0.7
	酢 1	牛乳 206	こしょう 0.04	塩 0.4	さとう 0.5	油 35	白菜 40		こしょう 0.02		こしょう 0.04	こしょう 0.04
	塩 0.4		水 40	こしょう 0.03	塩 0.7	しょうが 0.5	もやし 20	ビーフン 10	塩 0.15	もやし 40	脱脂粉乳 12	脱脂粉乳 12
	白ごま 1	鶏肉 10	とろけるチーズ 10	白ワイン 0.5	こしょう 0.03	さとう 1.2	しょうゆ 2.6	鶏肉 10	さとう 2	人参 10	白ワイン 1	白ワイン 1
		人参 10	パン粉 1	片栗粉 6	ナツメグ 0.01	酢 0.8	白ごま 1.5	人参 8	水 15	ほうれん草 15	ローリエ 0.01	ローリエ 0.01
		玉ねぎ 10		じゃがいも 80	赤ワイン 1	しょうゆ 1.9		キャベツ 30		しょうゆ 2.3	水 80	水 80
		小松菜 12	キャベツ 45	油 35	ローリエ 0.01	片栗粉 0.5		玉ねぎ 20	キャベツ 38	ごま油 0.5		
		わかめ 0.8	人参 5	塩 0.08	水 70	水 15		小松菜 10	人参 7	白ごま 1	キャベツ 50	キャベツ 50
		濃縮スープ(チキン) 5	ホールコーン 5					濃縮スープ(チキン) 5	小松菜 5		人参 5	人参 5
		塩 0.6	塩 0.27	ヨーグルト(鉄) 80	牛乳 206	キャベツ 35		塩 1	白ごま 1.6		塩 0.27	塩 0.27
		しょうゆ 2	酢 1.4			もやし 20		こしょう 0.03	酢 1.1		酢 1.4	酢 1.4
		水 130	こしょう 0.01			ほうれん草 10		水 130	しょうゆ 2		こしょう 0.03	こしょう 0.03
			サラダ油 2.8			きゅうり 10			さとう 1.1		サラダ油 1.8	サラダ油 1.8
						白ごま 1.6			サラダ油 1.1			
						しょうゆ 2.1			ごま油 0.3			
						卵ぬきマヨネーズ 1.3						
					からし粉 0.1							
					さとう 0.9							
					酢 0.9							
エネルギー	586kcal	640kcal	684kcal	580kcal	627kcal	605kcal	637kcal	635kcal	592kcal	572kcal	616kcal	
たんぱく質	25.8g	29.9g	29.4g	27.8g	21.1g	26.5g	26.0g	30.1g	28.0g	25.6g	28.7g	