



6月の給食献立



滋賀大学教育学部附属中学校

日	曜日	主食	献立名	主な材料				栄養素	
				おもに体を つくる(赤)	おもに体の調子を 整える(緑)	おもにエネルギーの もとになる(黄)	その他	カロリー	蛋白質
								Kcal	(g)
2	月		コッペパン・牛乳 ささみフライ・ラタトゥーユ コンソメスープ パン	牛乳・ささみフライ ベーコン・豆乳	ズッキーニ・玉ねぎ・人参 なす・カラビーマン トマトソース・うらごしコーン とうもろこし・ドライパセリ	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・片栗粉 ホワイトルウ	塩・こしょう ケチャップ・コンソメ	667	24.8
3	火		麦ごはん・牛乳 筑前煮・いもち キャベツの味噌汁 ごはん	牛乳・鶏肉 白みそ	大根・人参・たけのこ ごぼう・こんにゃく いんげん・しいたけ キャベツ・玉ねぎ	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・いもち 片栗粉	みりん風 和風だし・しょうゆ いりこだし	711	23.9
4	水		湯葉うどん (うどん・五目湯葉スープ) アシドミルク・にしんの天ぷら 磯香和え うどん	油揚げ・ゆば アシドミルク にしん・きざみのり	玉ねぎ・人参・たけのこ 長ねぎ・しいたけ・もやし ほうれん草	うどん・三温糖 片栗粉・小麦粉 キャノーラ油	いりこだし・しょうゆ みりん風・和風だし 塩・酒	576	23.7
5	木		麦ごはん・牛乳 中華風鶏の甘みそ焼き 三色ナムル・ワンタンスープ ごはん	牛乳・鶏肉 甜面醬	もやし・ほうれん草 人参・玉ねぎ	麦ごはん・三温糖 ごま油・キャノーラ油 ワンタン	しょうゆ・酒 塩・中華だし	735	28.0
6	金		麦ごはん・ジョア(マスカット) 蒸し焼売・野菜炒め 春雨スープ ごはん	ジョア(マスカット) 肉焼売・鶏肉	もやし・玉ねぎ・人参 にら・しょうが・にんにく ほうれん草	麦ごはん・キャノーラ油 片栗粉・春雨	塩・こしょう 中華だし・しょうゆ	693	26.3
9	月		麦ごはん・牛乳 いわしの梅煮 さつま揚げと野菜のごま和え 根菜汁 パン	牛乳・いわしの梅煮 さつま揚げ	もやし・ほうれん草 キャベツ・人参 ごぼう・玉ねぎ	麦ごはん・三温糖 いりごま	しょうゆ・いりこだし 塩	677	24.2
10	火		麦ごはん・牛乳 油淋鶏・切干大根煮 もずくスープ ごはん	牛乳・鶏肉 油揚げ・もずく	しょうが・長ねぎ 切干大根・いんげん・人参 こんにゃく・大根・玉ねぎ	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・ごま油 いりごま・三温糖	酒・しょうゆ・穀物酢 みりん風・和風だし いりこだし・塩	899	31.5
11	水		コッペパン・アシドミルク カレー肉じゃが ツナサラダ・マカロニスープ パン	アシドミルク・豚肉 ツナ	玉ねぎ・人参・系こんにゃく とうもろこし・枝豆・ドライパセリ キャベツ・ブロッコリー	コッペパン・じゃがいも キャノーラ油・三温糖 卵黄マヨネーズ・マカロニ	カレー粉・和風だし しょうゆ・塩・こしょう コンソメ	659	21.9
12	木		麦ごはん・牛乳 鶏肉のガーリック炒め 刻み昆布煮 焼き麩の味噌汁 ごはん	牛乳・鶏肉・大豆 切昆布・油揚げ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・にら しょうが・にんにく・人参 れんこん・ほうれん草	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・おつゆ麩	酒・しょうゆ 豆板醬・いりこだし	791	29.0
13	金		麦ごはん・牛乳 酢豚(豚の竜田揚げ・野菜お酢炒め) 中華風かきたまスープ ごはん	牛乳・豚肉 豆腐・卵	にんにく・しょうが・玉ねぎ 人参・ピーマン・たけのこ 青梗菜	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・じゃがいも 三温糖	しょうゆ・酒 ケチャップ・穀物酢 中華だし・塩	725	25.6
16	月		コッペパン・牛乳 アジフライ・アジサラダ ミネストローネ パン	アシドミルク・アジフライ	ごぼう・玉ねぎ 人参・枝豆・とうもろこし いんげん・トマトソース	コッペパン キャノーラ油・三温糖 卵黄マヨネーズ・じゃがいも	こしょう・和風だし ケチャップ・コンソメ 塩	681	23.6
17	火		麦ごはん・牛乳 豚肉のしょうが焼き 厚揚げとひじきの煮物 青梗菜のスープ ごはん	牛乳・豚肉・芽ひじき 厚揚げ・大豆	玉ねぎ・しょうが 人参・系こんにゃく いんげん・青梗菜	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖	酒・しょうゆ 和風だし・中華だし 塩	759	29.9
18	水		コッペパン・アシドミルク フランクフルト・ジーマンポテト 鶏と野菜のスープ パン	アシドミルク フランクフルト ベーコン・鶏肉	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・大根 人参	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・じゃがいも	ケチャップ・塩 こしょう・コンソメ	624	22.5
19	木		麦ごはん・牛乳 鶏のゆかりマヨ焼・金平ごぼう 青菜とえのきのすまし汁 ごはん	牛乳・鶏肉 ちくわ	ゆかり・ごぼう・人参 玉ねぎ・いんげん・こんにゃく えのき・玉ねぎ・小松菜	麦ごはん・卵黄マヨネーズ 三温糖・キャノーラ油 いりごま	酒・塩・こしょう みりん風・しょうゆ 和風だし・いりこだし	759	26.3
20	金		ポークカレー(麦ごはん・ポークカレー) 牛乳・果ごもり風目玉焼き★ 福神漬け ごはん	豚肉・牛乳 卵・ベーコン	しょうが・にんにく 玉ねぎ・人参・なす 大根・ほうれん草 キャベツ・福神漬け	麦ごはん・じゃがいも キャノーラ油・カレールウ	ウスターソース ケチャップ	790	24.6
23	月		麦ごはん・牛乳 揚げ餃子・わかめの酢の物 野菜麻婆豆腐 ごはん	牛乳・餃子 わかめ・ちくわ 豆腐・鶏肉 甜面醬	きゅうり・しいたけ 大根・人参・長ねぎ しょうが・にんにく	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油・三温糖	穀物酢・しょうゆ 豆板醬・中華だし 酒	750	22.9
24	火		麦ごはん・牛乳 さわらの照り焼き・高野豆腐のたまごとし さつまいもの味噌汁 ごはん	牛乳・さわら 高野豆腐・卵 白みそ	玉ねぎ・人参 たけのこ	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・片栗粉 さつまいも	酒・塩 みりん風・しょうゆ 和風だし・いりこだし	830	37.6
25	水		ミニパン・アシドミルク オムレツ・ナポリタンスパゲティ 大根とブロッコリーのスープ パン	アシドミルク・鶏肉 卵・ウインナー	玉ねぎ・人参 ピーマン・大根 ブロッコリー	ミニコッペパン じゃがいも・キャノーラ油 スパゲティ・三温糖	コンソメ・塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	613	23.3
26	木		麦ごはん・牛乳 ゆで豚のねぎソース キャベツとピーマンのじゃこ炒め ジンジャースープ ごはん	牛乳・豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐	玉ねぎ・青ねぎ・小松菜 しょうが・キャベツ とうもろこし・ピーマン	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・いりごま 片栗粉	酒・塩 しょうゆ・穀物酢 みりん風・中華だし	676	27.5
27	金		麦ごはん・牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め 大根の和風サラダ かまぼこと昆布のすまし汁 ごはん	牛乳・豚肉 厚揚げ・白みそ わかめ・かまぼこ・切昆布	キャベツ・玉ねぎ 大根・きゅうり とうもろこし	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・片栗粉 和風ドレッシング	酒・みりん風 しょうゆ・いりこだし 塩	722	24.9
30	月		コッペパン・牛乳 タンダーリーチキン・緑黄色野菜サラダ ほうれん草のスープ パン	牛乳・鶏肉 ブレンヨーグルト	にんにく・玉ねぎ かぼちゃ・ブロッコリー 人参・大根・ほうれん草	コッペパン・三温糖 イタリアンドレッシング	塩・こしょう しょうゆ・ケチャップ カレー粉・コンソメ	587	26.3

*材料の都合で献立を変更することがあります。

*海産物は「赤」の食品に分類していますが、「緑」の食品に分類することもあります。

★印は新メニューです。お楽しみに！！