



6月の給食献立



★6月の給食目標：衛生に注意しよう！！★

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 Kcal	蛋白質 (g)
1	月	パン	コッペパン・ジョア(ブルーベリー) チキンチキンごぼう イタリアンサラダ・ミネストローネ	ジョア(ブルーベリー) 鶏肉	ごぼう・枝豆・玉ねぎ・ブロッコリー とうもろこし・カラーピーマン いんげん・大根・人参・ピーマン トマトソース	コッペパン・片栗粉 キャノーラ油・三温糖 じゃがいも・イタリアンレタス	塩・こしょう・酒 しょうゆ・みりん風 ケチャップ・コンソメ	643	32.9
2	火	ごはん	麦ごはん・牛乳・いわしの生姜煮 野菜の梅しそナムル 鶏とやさいのすまし汁	牛乳・いわし 鶏肉・豆腐	キャベツ・しょうが・きゅうり 人参・ゆかり・大根・ごぼう 玉ねぎ・切こんにゃく	麦ごはん・三温糖 片栗粉	塩・しょうゆ みりん風・いりこだし	682	23.6
3	水	めん	味噌野菜ラーメン(中華麺・味噌野菜スープ) アソドミルク・春巻き ピリ辛キュウリ	豚肉・白みそ アソドミルク・肉春巻き	とうもろこし・キャベツ にら・もやし・しょうが きゅうり・にんにく・人参	中華麺・キャノーラ油 三温糖・ごま油	鶏ガラスープ しょうゆ・穀物酢 豆板醤	644	22.6
4	木	ごはん	麦ごはん・とんかつ 玉子あん・牛乳 昆布入りなます	豚肉・卵 牛乳・切昆布 豆腐	玉ねぎ・大根・人参 小松菜	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉	しょうゆ・みりん風 和風だし・穀物酢 いりこだし・塩	752	25.4
5	金	ごはん	麦ごはん・牛乳・肉じゃが さつま揚げと野菜の黒ごま和え もやしスープ	牛乳・豚肉 さつま揚げ	玉ねぎ・人参 糸こんにゃく・枝豆・もやし ほうれん草	麦ごはん・じゃがいも キャノーラ油・三温糖 いりごま(黒)	しょうゆ・酒 和風だし・中華だし 塩	674	25.2
8	月	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏のから揚げねぎソース 切干大根煮・えのきのすまし汁	牛乳・鶏肉 油揚げ	しょうが・青ねぎ・玉ねぎ 切干大根・人参・いんげん 切こんにゃく・えのき	麦ごはん・片栗粉 キャノーラ油 三温糖	酒・しょうゆ・塩 穀物酢・みりん風 和風だし・いりこだし	779	29.0
9	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 さばのみぞれ煮風 青菜の磯香和え・豚汁	牛乳・さば・きざみのり 豚肉・豆腐・白みそ	大根・小松菜・もやし 人参・キャベツ・玉ねぎ 切こんにゃく	麦ごはん・三温糖 片栗粉	酒・和風だし しょうゆ・いりこだし	616	25.8
10	水	パン	コッペパン・アソドミルク レバー入りチキンメンチカツ かぼちゃとチーズのサラダ コンソメスープ	アソドミルク メンチカツ(レバー入り) サラダチーズ	かぼちゃ・枝豆 玉ねぎ・うらごしコーン 人参・ドライパセリ	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・片栗粉 卵黄マヨネーズ・切付け	ウスターソース 酒・ケチャップ 塩・こしょう コンソメ	658	19.3
11	木	パン	中華割包・牛乳 鶏肉の中華風照り焼き 焼きビーフン・肉団子スープ	牛乳・鶏肉 肉団子・甜麺醬	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・たけのこ	中華バーズ・三温糖 ビーフン・キャノーラ油	しょうゆ・みりん風 中華だし・こしょう 塩	510	28.4
12	金	ごはん	麦ごはん・牛乳・豆腐ハンバーグ きゅうりとえのきの中華和え もずくのかきたま汁	牛乳 豆腐ハンバーグ もずく・たまご	きゅうり・えのき 玉ねぎ・人参	麦ごはん・キャノーラ油 ごま油・三温糖 いりごま(白)・片栗粉	塩・しょうゆ 穀物酢 いりこだし	698	26.0
15	月	パン	コッペパン・牛乳 白身フライ・トマトビーンズ ABCスープ	牛乳・白身フライ 鶏肉・大豆	玉ねぎ・人参 いんげん・とうもろこし 枝豆	コッペパン・キャノーラ油 三温糖・ABCマカロニ	ケチャップ コンソメ 塩	713	31.7
16	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 麻婆厚揚げ・揚げ餃子 ワタンスープ	牛乳・厚揚げ 豚肉・甜麺醬 餃子	しょうが・にんにく 玉ねぎ・人参	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉 ワタンスープ	豆板醤・中華だし 酒・しょうゆ・塩	812	30.2
17	水	パン	ミニコッペパン・牛乳 フライドチキン 茄子のポロネーゼパスタ ゴロゴロ野菜のポトフ	牛乳・鶏肉 豚肉・ウインナー	にんにく・しょうが ドライパセリ・玉ねぎ・人参 なす・大根・トマトソース	ミニコッペパン・小麦粉 片栗粉・三温糖・スパゲティ キャノーラ油・オリーブオイル	白ワイン・塩 こしょう・香草ソース 赤ワイン・ケチャップ ウスターソース・コンソメ	582	33.8
18	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 鶏の親子煮 もやしと青菜の辛し和え さつまいもの味噌汁	牛乳・鶏肉・かまぼこ たまご・油揚げ・白みそ わかめ・かつおぶし	玉ねぎ・ほうれん草 もやし・人参	麦ごはん・三温糖 さつまいも	しょうゆ・和風だし みりん風・洋からし いりこだし	740	31.4
19	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 あじの南部焼き・わかめの酢の物 鶏ごぼうみそ汁	牛乳・あじ わかめ・ちくわ 鶏肉・白みそ	しょうが・きゅうり ごぼう・玉ねぎ 人参	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・片栗粉 いりごま(黒)	酒・しょうゆ みりん風・穀物酢 いりこだし・塩	700	29.9
22	月	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚の竜田揚げ・野菜の甘酢炒め わかめスープ	牛乳・豚肉 わかめ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・人参・ピーマン たけのこ・もやし	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	769	28.1
23	火	ごはん	麦ごはん・牛乳・やきとり 春雨の中華和え ジンジャースープ	牛乳・鶏肉	しょうが・にんにく 長ねぎ・人参・きゅうり 玉ねぎ・たけのこ	麦ごはん・三温糖・春雨 ごま油・片栗粉	酒・しょうゆ みりん風・穀物酢 中華だし・塩	686	30.0
24	水	めん	湯葉うどん・(うどん・湯葉スープ) アソドミルク もろこのから揚げ・えび豆	豚肉・油揚げ・アソドミルク ゆば・かまぼこ・大豆 琵琶湖産もろこ・えび	玉ねぎ・こまつな・たけのこ しいたけ・人参	うどん・小麦粉 キャノーラ油・三温糖	いりこだし・和風だし 酒・しょうゆ・塩 みりん風	508	25.7
25	木	ごはん	麦ごはん・牛乳 豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ 青菜とキャベツの味噌汁	牛乳・豚肉 ベーコン・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・カラーピーマン しょうが・人参・きゅうり ほうれん草・とうもろこし・キャベツ	麦ごはん・三温糖 キャノーラ油・片栗粉 じゃがいも 卵黄マヨネーズ	酒・しょうゆ いりこだし	751	33.2
26	金	ごはん	麦ごはん・牛乳 筑前煮カレー・野菜のおかか和え 福神漬	鶏肉・ちくわ 牛乳・かつおぶし	玉ねぎ・人参・ごぼう たけのこ・こんにゃく れんこん・いんげん・小松菜 もやし・福神漬	麦ごはん・三温糖 カレールウ	酒・しょうゆ 和風だし・ケチャップ ウスターソース	635	19.3
29	月	パン	コッペパン・牛乳 鶏肉のトマトソース じゃがいもとベーコンのポテト 根菜スープ	牛乳・鶏肉 ベーコン	にんにく・玉ねぎ・ピーマン トマトソース・ほうれん草 大根・ごぼう・人参	コッペパン・キャノーラ油 じゃがいも	塩・こしょう 白ワイン・コンソメ	594	26.0
30	火	ごはん	麦ごはん・牛乳 蒸ししゅうまい・回鍋肉 青梗菜のスープ	牛乳・しゅうまい 豚肉・甜麺醬	キャベツ・玉ねぎ・人参 ピーマン・にんにく しょうが・青梗菜・もやし	麦ごはん・キャノーラ油 三温糖・ごま油・片栗粉	豆板醤・しょうゆ 中華だし・塩	678	26.9

*材料の都合で献立を変更することがあります。

*海藻は「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。