



令和2年度(2020年)6月分中学校給食予定表



国立市立学校第二給食センター

TEL 042-575-7855

日・曜日	主食		使う物	献立名	主な材料			エネルギー
	付ける物	飲み物			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	蛋白質
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
4 ・木	コッペパン	低温殺菌牛乳	割り箸	焼きそば ハッシュポテト	中華麺 菜種油 ラード パン ハッシュポテト	豚肉 牛乳	キャベツ 玉葱 にら 人参 もやし	723kcal
	『焼きそばパン』にして食べよう！							26.4g
5 ・金	ご飯	低温殺菌牛乳	割り箸	豚肉とキャベツの生姜炒め 青りんごゼリー	精白米 菜種油 青りんごゼリー	豚肉 牛乳	キャベツ 生姜 玉葱 にんにく ピーマンもやし りんご 野菜ふりかけ	722kcal
	野菜ふりかけ	21.3g						
8 ・月	ソフトフランスパン	低温殺菌牛乳	割り箸	チキンカツ(ソース) みかん餅	小麦粉 パン粉 菜種油 パン 黒豆きなこクリーム	鶏肉 牛乳	みかん餅	755kcal
	黒豆きなこクリーム	27.0g						
9 ・火	きんぴら玄米ご飯	低温殺菌牛乳	割り箸	鱈のさんが焼き ヨーグルト	七分搗米 もち玄米 砂糖 胡麻 菜種油	豚肉 牛乳 ヨーグルト 鱈のさんが焼き	小松菜 生姜 人参 牛蒡	762kcal
		27.6g						
10 ・水	胚芽パン	低温殺菌牛乳	割り箸	鱈のカレー焼き ジャーマンポテト	じゃがいも 苺ジャム パン オリーブ油	鱈 ペーコン 牛乳	いんげん ホールコーン 人参 玉葱 にんにく	745kcal
	苺ジャム	34.9g						
11 ・木	パプリカのジャンバラヤ	低温殺菌牛乳	割り箸	牛蒡メンチカツ(ソース) シークワサーゼリー	精白米 菜種油 オリーブ油 シークワサーゼリー	豚肉 牛乳 牛蒡メンチカツ	ズッキーニ セロリー 玉葱 にんにく 人参 赤パプリカ 黄パプリカ	728kcal
		25.8g						
12 ・金	ピタパン(ポケットパン)	低温殺菌牛乳	割り箸	ハンバーグオニオンソースがけ アスパラとハムのケチャップ炒め	ピタパン 澱粉 砂糖 菜種油 オリーブ油	ポークハム 牛乳 ポーク&チキンハンバーグ	アスパラガス キャベツ 玉葱 トマト 人参 にんにく トマトケチャップ	639kcal
	パンの中にハンバーグやケチャップ炒めを入れて食べよう！							30.6g
15 ・月	キャロット食パン	低温殺菌牛乳	割り箸	ガーリックチキンデミグラスソース じゃがバター茶巾	パン 砂糖 菜種油 じゃがバター茶巾	鶏肉 牛乳	玉葱 トマト 人参 マッシュルーム トマトケチャップ にんにく	638kcal
		32.1g						
16 ・火	鮭ときのこの炊き込みご飯	低温殺菌牛乳	割り箸	柚子つくね さくらんぼゼリー	七分搗米 砂糖 胡麻 菜種油 さくらんぼゼリー	昆布 鮭 牛乳 柚子つくね	枝豆 生姜 人参 しめじ 舞茸	709kcal
	さくらんぼの日							28.8g
17 ・水	コッペパン	低温殺菌コーヒー	割り箸	鶏ささみフライ (ノンエッグタルタルソース) ほうれん草ベーコンソテー	小麦粉 パン粉 菜種油 パン ノンエッグタルタルソース	鶏肉 ベーコン コーヒーミルク	キャベツ 玉葱 ホールコーン 人参 にんにく ほうれん草 エリンギ	769kcal
	フライやソテーをはさんで食べよう！							33.5g
18 ・木	ご飯	低温殺菌牛乳	割り箸	鱈の甘酢あんかけ プチぶどうゼリー2個	精白米 澱粉 砂糖 菜種油 ぶどうゼリー	鱈 牛乳	玉葱 人参 白菜 ピーマン 赤ピーマンもやし 赤しそふりかけ	768kcal
	赤しそふりかけ	24.5g						
19 ・金	パイナップル	低温殺菌牛乳	割り箸	ポテトコロッケ(ソース) 小松菜とウインナーのカレー炒め	菜種油 パン ポテトコロッケ	ウインナー 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 にんにく 舞茸 小松菜	698kcal
		22.7g						

★基本的にはパンは個包装を予定していますが、場合によっては個包装できないこともありますのでご了承ください。 ★材料の都合により、献立を変更する場合があります。 ★太字の野菜は、くにたち市産です。