令和6年度　6月分中学校給食予定表

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にｴﾈﾙｷﾞｰになる		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ﾋﾞﾀﾐﾝC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
3(月)	丸パン コーンクリームシチュー ハンバーグデミグラスソースがけ カラフルこんにゃくサラダ・ ノンオイル柑橘ドレッシング 低温殺菌牛乳	鶏肉,ハンバーグ	牛乳,生クリーム,若布	人参,トマトケチャップ,トマト	セロリ,**玉葱**,クリームコーン,ホールコーン,マッシュルーム,こんにゃく,もやし	パン,じゃが芋,小麦粉,砂糖,澱粉	菜種油	759kcal 31.7g
4(火)	ちりめん若布ご飯 小松菜のすまし汁 鮭の味噌バター焼き 豆腐干絲サラダ人参ドレッシング和え 低温殺菌牛乳	鮭,味噌,豆腐干絲	ちりめんじゃこ,若布,牛乳	人参,小松菜	大根,エリンギ,長ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱	精白米,芋団子,砂糖	菜種油,バター	756kcal 33.0g
5(水)	ご飯 切干大根の味噌汁 イカの竜田揚げ 豚肉と大豆のピリ辛炒め 低温殺菌牛乳	油揚げ,味噌,イカ,豚肉,大豆	牛乳	人参,水菜,小松菜	えのき茸,切り干し大根,生姜,**玉葱**,こんにゃく,長ねぎ	精白米,澱粉,砂糖	菜種油	786kcal 37.8g
6(木)	ご飯 キムチ豆腐チゲ 春巻 ひじき海藻サラダ・中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,豆腐	ひじき,若布,牛乳	人参	生姜,にんにく,**玉葱**,白菜,白菜キムチ,長ねぎ,キャベツ,きゅうり,春巻	精白米	菜種油,ごま油,ドレッシング	786kcal 25.1g
7(金)	かみかみ丼 （ご飯、野菜とひき肉炒め） 具だくさん根菜きのこ汁 ポテトのチーズ焼き かみかみ大豆 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,味噌,豆腐,大豆	チーズ,牛乳	人参,小松菜	にんにく,生姜,**玉葱**,筍,長ねぎ,小大豆もやし,牛蒡,こんにゃく,しめじ,えのき茸	精白米,砂糖,里芋,ハッシュポテト	菜種油,ごま油	781kcal 33.2g
10(月)	ご飯 豚肉と生揚げの味噌汁 いわし竜田揚げ2個 切昆布の煮物 低温殺菌牛乳	豚肉,生揚,味噌,鰯,鶏肉,大豆,油揚げ	昆布,牛乳	人参	えのき茸,**玉葱**,こんにゃく,キャベツ,長ねぎ,生姜	精白米,澱粉,砂糖	菜種油	842kcal 39.1g
11(火)	ミルクパン 緑のミネストローネスープ 鰆のレモンペッパー焼き アマトリチャーナ （豚肉と玉ねぎのチーズトマトソースパスタ） 低温殺菌コーヒーミルク	ショルダーベーコン,ミックスビーンズ,鰆,豚肉	チーズ,コーヒーミルク	人参,ほうれん草,トマト,トマトケチャップ	にんにく,セロリ,玉葱,キャベツ,ズッキーニ,レモン	パン,スパゲティ,小麦粉	オリーブ油	942kcal 46.9g
12(水)	ツナピラフ キャベツと豚肉の煮込みカッスーラ風 メルルーサのフライソースがけ 人参とパプリカのサラダ イタリアンドレッシング和え 低温殺菌牛乳	ツナ,豚肉,メルルーサ	牛乳	人参,ピーマン,トマト,赤パプリカ	玉葱,にんにく,キャベツ,黄パプリカ,きゅうり,レモン	精白米,小麦粉,じゃが芋,パン粉,砂糖	菜種油,オリーブ油	821kcal 39.7g
13(木)	チキンカレーライス ガリ胡麻チキン スナップえんどうサラダ 胡麻ノンエッグマヨネーズ和え 低温殺菌牛乳	鶏肉	牛乳	人参,トマトケチャップ,スナップえんどう	にんにく,セロリ,玉葱,茄子,りんご,キャベツ,きゅうり	精白米,じゃが芋,小麦粉	菜種油,ごま,ごま油,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	810kcal 35.3g
14(金)	ご飯 手作りのりかつおふりかけ 長芋スープ サメのフライソースがけ おかひじきと大根の酢の物 低温殺菌牛乳	かつお粉,鶏肉,鮫	あおさのり,のり,牛乳	人参,青梗菜,おかひじき	生姜,しめじ,長ねぎ,大根,きゅうり	精白米,砂糖,長芋,小麦粉,パン粉	菜種油,ごま油,ごま	815kcal 35.3g

牛乳の日献立

歯と口の健康週間　4日～10日

瑞穂農芸高等学校＆イタリアンシェフコラボ給食

瑞穂農芸高等学校＆イタリアンシェフコラボ給食

令和6年度　6月分中学校給食予定表

【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にｴﾈﾙｷﾞｰになる		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ﾋﾞﾀﾐﾝC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
17(月)	ご飯 納豆・タレ、辛子つき だまこ餅汁 ハタハタ唐揚げ2個 枝豆サラダ・玉ねぎドレッシング 低温殺菌牛乳	納豆,鶏肉,油揚げ 秋田県郷土料理献立	ハタハタ唐揚げ,牛乳	人参	牛蒡,大根,しめじ,こんにゃく,長ねぎ,枝豆,キャベツ,きゅうり	精白米,だまこ餅	菜種油,ドレッシング	815kcal 34.7g
18(火)	ご飯 煮込みうどん汁 エビフライソースがけ2本 アスパラサラダ・塩中華ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,油揚げ,なると,エビ	牛乳	小松菜,人参,アスパラガス	生姜,**玉葱**,しめじ,長ねぎ,キャベツ,きゅうり	精白米,砂糖,うどん,小麦粉,パン粉	菜種油,ドレッシング	898kcal 32.5g
19(水)	ウィンナーコーンライス ラビオリトマトシチュー 手作りカレーコロッケソースがけ 夏みかん＆こんにゃくゼリー 飲むヨーグルト	ウインナー,鶏肉,豚肉	飲むヨーグルト	人参,トマト,トマトケチャップ	ホールコーン,セロリ,**玉葱**,マッシュルーム,みかんゼリー,甘夏みかん	精白米,ラビオリ,砂糖,小麦粉,じゃが芋,パン粉,スイーツこんにゃく	菜種油	896kcal 29.6g
20(木)	ひじきそぼろご飯 豚汁 鯖の照り焼き オクラサラダ・ ノンオイルクリーミー胡麻ドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,豆腐,味噌,鯖	ひじき,牛乳	人参,オクラ	大根,牛蒡,こんにゃく,長ねぎ,きゅうり	精白米,砂糖,じゃが芋	菜種油	746kcal 39.6g
21(金)	ご飯 トマトと卵のスープ 手作りつくねオニオンソースがけ ピリ辛筑前煮 低温殺菌牛乳	ショルダーベーコン,鶏卵,豚肉,鶏肉	牛乳	人参,トマト,にら,葉ねぎ	長ねぎ,**玉葱**,牛蒡,筍	精白米,澱粉,パン粉,砂糖,里芋	菜種油,ごま油	806kcal 40.3g
24(月)	中華丼 手作りジャンボ焼売 ぶどう＆マスカットゼリー 低温殺菌牛乳	豚肉,いか,海老,なると,うずら卵	牛乳	人参,青梗菜	生姜,**玉葱**,白菜,キャベツ	精白米,澱粉,焼売の皮,ぶどうゼリー,シャインマスカットゼリー	菜種油,ごま油	859kcal 36.1g
25(火)	ジャージャー麺 パオズ2個 大根サラダ・ノンオイル青じそドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,味噌	牛乳,若布	赤ピーマン,人参	にんにく,生姜,**玉葱**,筍,**茄子**,長ねぎ,大根,きゅうり,パオズ	蒸し中華麺,砂糖,澱粉	菜種油	787kcal 39.6g
26(水)	キャロットライス ポークストロガノフ 手作りチキンナゲット・トマトケチャップ いんげんサラダ・玉ねぎドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉,豆腐,鶏肉,大豆,鶏卵	生クリーム,牛乳	人参,トマトケチャップ,トマト,さやいんげん	にんにく,セロリ,**玉葱**,マッシュルーム,キャベツ	精白米,砂糖,小麦粉,パン粉	菜種油,バター,ドレッシング	901kcal 33.6g
27(木)	ジャンバラヤ キャベツとアスパラスープ 手作りポテトグラタン 冷凍みかん 低温殺菌牛乳	豚肉,鶏肉,ショルダーベーコン	牛乳,生クリーム,チーズ	人参,赤ピーマン,アスパラガス,小松菜	セロリ,にんにく,**玉葱**,キャベツ,マッシュルーム,みかん	精白米,小麦粉,じゃが芋,パン粉	菜種油,バター	784kcal 30.7g
28(金)	柏型サンドパン マカロニのクリーム煮 ポークメンチカツソースがけ くにたち産とうもろこし 低温殺菌牛乳	鶏肉,メンチカツ	牛乳,生クリーム	人参,小松菜	セロリ,**玉葱**,しめじ,**とうもろこし**	パン,マカロニ,小麦粉	バター,菜種油	903kcal 35.8g

月平均栄養価　　エネルギー　825kcal　　たんぱく質　35.5g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

11日(火)と12日(水)は、瑞穂農芸高校で育てた豚を使って【アマトリチャーナ】と【豚肉とキャベツの煮込みカッスーラ風】を作ります！！このメニューはイタリアンレストラン『Casa di Camino』の川上シェフが考えてくれました。

くにたち野菜使ってます（太字）