



# 令和5年度(2023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			献立名	主な材料			エネルギー
	付ける物	飲み物	使う物		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	
1 木	コッペンパン	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	コーンクリームシチュー フランクフルトチリソース コールスローサラダ (ノンオイルクリームドレッシング)	小麦粉 <b>じゃがいも</b> 菜種油 バター パン	鶏肉 フランクフルトソーセージ 牛乳 生クリーム	さやいんげん キャベツ きゅうり セロリー 玉葱 クリームコーントマト 人参 にんにく 長葱 トマトケチャップ	825kcal 33.7g
	パンにフランクフルトを挟んで食べよう!					6月1日は牛乳の日		
2 金	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	鶏団子とじゃが芋の味噌汁 さめ胡麻フライ(ソース) おかひじきサラダ(和風ドレッシング)	小麦粉 パン粉 精白米 <b>じゃがいも</b> 胡麻 菜種油 ドレッシング	味噌 若布 鮫 牛乳 チキンミートボール	キャベツ きゅうり 玉葱 人参 長葱 白菜 おかひじき	890kcal 33.6g
5 月	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	豚肉と生揚げの味噌汁 ししゃもフライ2本 イカのナムル(香味塩ドレッシング)	精白米 菜種油 ドレッシング	生揚げ いか 豚肉 牛乳 味噌 ししゃもフライ	こんにゃく キャベツ <b>玉葱</b> 人参 長葱 ほうれん草 小大豆もやし えのき茸 もやし	773kcal 29.8g
	海苔納豆ふりかけ					海苔 納豆		
6 火	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	うずら卵と小松菜のすまし汁 鮭の味噌バター焼き 豚肉と大豆のピリ辛炒め	精白米 砂糖 菜種油 バター	大豆 豆腐 味噌 鮭 豚肉 うずら卵 牛乳	こんにゃく 小松菜 生姜 大根 <b>玉葱</b> 長葱	804kcal 42.6g
	ご飯	低温殺菌牛乳	箸 スプーン	野菜つみれ豚キムチスープ 春巻 麻婆豆腐	精白米 澱粉 砂糖 胡麻油 菜種油	豆腐 味噌 野菜つみれ 豚肉 牛乳	生姜 にら 人参 にんにく 長葱 白菜 白菜キムチ えのき茸 春巻	863kcal 32.1g
8 木	ちりめん若布ご飯	低温殺菌牛乳	箸	小松菜の味噌汁 いかの竜田揚げ 豆腐干絲サラダ(ソイドレッシング)	精白米 さつまいも 澱粉 胡麻 菜種油 ドレッシング	油揚げ 豆腐干絲 味噌 若布 豆腐 ちりめんじゃこ いか 牛乳	キャベツ きゅうり 小松菜 生姜 大根 人参 長葱 もやし	783kcal 32.3g
9 金	かみかみ丼	低温殺菌牛乳	箸 スプーン	具だくさん根菜すまし汁 ポテトのチーズ焼き かみかみさつまいもチップス	精白米 里芋 砂糖 胡麻油 菜種油 ハッシュポテト さつまいもチップス	豆腐 味噌 鶏肉 豚肉 牛乳 チーズ	こんにゃく 小松菜 生姜 筍 <b>玉葱</b> 人参 にんにく 長葱 小大豆もやし 牛蒡	787kcal 29.5g
12 月	ご飯→一中・二中	低温殺菌牛乳	箸	すいとんの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ (ノンオイル柑橘ドレッシング)	春雨 精白米 すいとん 団子 澱粉 菜種油 (もち米 胡麻)	油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 牛乳 (小豆)	キャベツ 生姜 チンゲン菜 人参 長葱 白菜 もやし	822kcal 39.0g
	(赤飯・胡麻塩)→三中					三中開校記念日お祝い献立		
13 火	チキントマトスパゲティ	低温殺菌コーヒー	スプーン フォーク	ホキのチーズパン粉焼き いんげんサラダ (たまねぎドレッシング)	スパゲティ パン粉 澱粉 砂糖 オリーブ油 ドレッシング	ホキ 鶏肉 ベーコン 粉チーズ コーヒーミルク	アスパラガス さやいんげん キャベツ <b>玉葱</b> トマト 茄子 人参 にんにく トマトケチャップ	760kcal 39.0g
14 水	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	豆腐のすまし汁 柚子つくね 筑前煮	精白米 里芋 <b>じゃがいも</b> 菜種油 砂糖	豆腐 油揚げ 昆布 若布 鶏肉 牛乳 柚子つくね	小松菜 筍 人参 長葱 白菜 牛蒡	800kcal 35.3g
15 木	チキンカレーライス	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	チキンカツ にらともやしのサラダ (ソイドレッシング)	小麦粉 パン粉 精白米 じゃがいも 菜種油 ドレッシング	鶏肉 牛乳	きゅうり セロリー <b>玉葱</b> トマト にら 人参 にんにく 小大豆もやし りんご もやし	890kcal 36.9g

歯と口の健康週間献立



# 令和5年度(2023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				主な材料			エネルギー
	付ける物	飲み物	使う物	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体の調子をととのえるものになる食品	蛋白質
					黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ	
16 ・ 金	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	豚汁 鯖の照り焼き オクラサラダ (ノンオイルクリームごまドレッシング)	精白米 <b>じゃがいも</b> 胡麻油 菜種油	豆腐 油揚げ 味噌 鯖 豚肉 牛乳	きゅうり 小松菜 大根 人参 長葱 牛蒡 オクラ	891kcal 36.4g
19 ・ 月	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	すったて汁 小鮎のから揚げ 鶏ちゃん 水まんじゅう	精白米 菜種油 水まんじゅう	油揚げ 味噌 大豆 小鮎から揚げ 鶏肉 豚肉 牛乳	キャベツ 小松菜 生姜 <b>玉葱</b> 人参 にんにく 長葱 白菜	901kcal 35.3g
20 ・ 火	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	ワンタンスープ 酢豚 カラフルこんにやくサラダ (和風ドレッシング)	精白米 ウェーブワンタン 澱粉 菜種油 ドレッシング 砂糖	鶏肉 豚肉 牛乳	こんにやく <b>キャベツ</b> きゅうり 生姜 <b>玉葱</b> 人参 長葱 白菜 ピーマン パイン トマトケチャップ 小松菜	843kcal 27.9g
23 ・ 金	ご飯	低温殺菌牛乳	箸	若布の味噌汁 手作りくにたちカレーコロッケ (ソース) アスパラサラダ(たまねぎドレッシング)	小麦粉 パン粉 精白米 <b>じゃがいも</b> 菜種油 ドレッシング	豆腐 油揚げ 味噌 若布 豚肉 牛乳	アスパラガス <b>キャベツ</b> きゅうり 生姜 チンゲン菜 ホールコーン 人参 長葱 白菜 えのき茸	827kcal 26.6g
26 ・ 月	丸パン	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	マカロニのクリーム煮 ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ(ノンオイルクリームソースドレッシング) ヨーグルト	マカロニ 小麦粉 砂糖 菜種油 バター パン	鶏肉 牛乳 生クリーム ヨーグルト ハンバーグ	<b>キャベツ</b> きゅうり 小松菜 セロリー 玉葱 ホールコーン トマト <b>人参</b> しめじ マッシュルーム トマトケチャップ	826kcal 36.2g
27 ・ 火	夏野菜ジャー ジャー 麺	低温殺菌牛乳	箸	棒餃子 切干大根サラダ(中華ドレッシング)	砂糖 ドレッシング 中華麺 菜種油	味噌 鶏肉 豚肉 牛乳	<b>キャベツ</b> きゅうり 生姜 切干大根 筍 <b>玉葱</b> <b>茄子</b> 人参 にんにく 長葱 赤ピーマン 棒餃子	811kcal 37.7g
28 ・ 水	手作りピザパン	低温殺菌牛乳	スプーン フォーク	ABCマカロニスープ いかなゲット2個 小松菜とキャベツのサラダ (ノンオイル柑橘ドレッシング)	マカロニ <b>じゃがいも</b> 菜種油 パン	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ いかなゲット	<b>キャベツ</b> きゅうり 小松菜 セロリー 玉葱 ホールコーン トマト 人参 にんにく ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ	819kcal 35.9g
29 ・ 木	コーンライス	飲むヨーグルト (125ml)	スプーン フォーク	ポークビーンズ 鶏肉のハニーマスタード焼き ポテマカサラダ (ノンエッグマヨネーズ)	小麦粉 精白米 <b>じゃがいも</b> はちみつ 菜種油 バター ノンエッグマヨネーズ マカロニ	大豆 ミックスビーンズ 鶏肉 豚肉 ウインナー 飲むヨーグルト	セロリー 玉葱 ホールコーン トマト <b>人参</b> トマトケチャップ きゅうり グリーンピース	886kcal 34.8g
30 ・ 金	中華丼	低温殺菌牛乳	箸 スプーン	シューマイ2個 くにたち産とうもろこし	精白米 澱粉 胡麻油 菜種油	いか 海老 豚肉 うずら卵 牛乳	<b>とうもろこし</b> 生姜 玉葱 チンゲン菜 人参 白菜 シューマイ	783kcal 30.2g

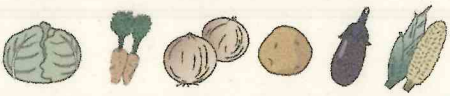
岐阜県郷土料理献立

ハンバーグとサラダを挟んでハンバーガーにして食べよう!

\*主な材料の太字の野菜は国立市産です。 平均摂取量:830キロカロリー 34.3グラム



6月5日(月)から9日(金)は『歯と口の健康週間献立』です。歯の健康のもととなるカルシウムを多く含む食材や噛み応えのある食材を使用します。また、9日(金)の献立は国立市の公立保育園・小学校・中学校で同じ献立を提供します。



くにたちで採れた6種類の野菜を使用しています!

この学校給食予定表は、アレルギー用資料ではありません。給食食材についてアレルギー等で詳細資料が必要な方は、給食センターにご相談ください。