



下益城城南中学校 6月給食献立表



日曜	献立名	使用する食品名						エネルギー たんぱく質(g)
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
1月	コッペパン					パン		790
	牛乳		牛乳					
	チリコンカン	豚肉・大豆	牛乳	人参・ピーマン	玉ねぎ・にんにく	砂糖	油	31.1
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	牛乳・チーズ	南瓜・パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	油	
2月	ポークカレー	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜・りんごピューレ	米 麦・じゃが芋	油	800
	牛乳		牛乳					
	ツナサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油	26.9
3月	麦ごはん					米 麦		780
	牛乳		牛乳					
	きびなご天ぷら	きびなご	昆布だし	人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	小麦粉	油	25.0
	かきたま汁	卵・かまぼこ・かつお節(出し)			じゃが芋・でんぷん			
4月	ミルクパン					パン		760
	牛乳		牛乳					
	クリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ	じゃが芋	油	31.4
	カミカミサラダ		しらす干し		キャベツ・きゅうり	砂糖	カシューナッツ・油	
5月	麦ごはん					米 麦		837
	牛乳		牛乳					
	大豆の五目煮	豚肉・大豆・厚揚げ・ちぎり揚げ	わかめ	人参	ごぼう・しいたけ	じゃが芋・こんにやく・砂糖	油	31.4
	ごま酢あえ			人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	
8月	食パン					パン		771
	牛乳		牛乳					
	キスフライ	キス				パン粉	油	29.9
	ポテトサラダ	ハム			きゅうり・コーン・玉ねぎ	じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ	
	肉団子スープ	ミートボール		人参・小松菜	キャベツ・玉ねぎ・生姜・きくらげ	春雨	油	
9月	ごはん					米		808
	牛乳		牛乳					
	マーボー豆腐	豆腐・豚肉・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん	油・ごま油	33.6
	中華あえ			人参	きゅうり・もやし・キャベツ	砂糖	ごま・ごま油	
10月	ごはん					米		826
	牛乳		牛乳					
	小松菜入り卵焼き	卵	昆布だし	小松菜	ごぼう	こんにやく・砂糖	ごま・油	28.2
	五目きんぴら	天ぷら	茎わかめ	人参	しいたけ	白玉もち		
	白玉汁	豆腐・かまぼこ・油揚げ・かつお節(出し)	昆布だし	人参・チンゲン菜		白玉もち		
11月	ココアパン					パン		839
	牛乳		牛乳					
	スパゲティナポリタン	豚肉	チーズ	人参・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・しめじ	スパゲッティ	油	33.2
	海藻サラダ		わかめ・海藻		キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・油	
	黒糖ビーンズ	大豆			生姜	黒糖		
12月	キャベ玉丼	豚肉・卵		人参	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	米・砂糖・でんぷん	油	796
	牛乳		牛乳					
	ごまネーズあえ			チンゲン菜	もやし		ごま・ノンエッグマヨネーズ	31.5
	高野豆腐のみそ汁	油揚げ・高野豆腐・みそ	いりこ(出し)	人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきだけ			
15月	米粉パン					パン		791
	牛乳		牛乳					
	ししやもフライ	ししやも				パン粉	油	33.7
	ビーンズサラダ	大豆 いんげん豆・ハム			キャベツ・きゅうり	砂糖	油	
	クリームスープ	鶏肉	牛乳・チーズ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・しめじ	じゃが芋	油	
16月	ぶちまるごはん					米 麦		838
	牛乳		牛乳					
	ドライカレー	豚肉・大豆		人参・ピーマン	玉ねぎ・にんにく・生姜		油	30.8
	ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ		キャベツ・きゅうり	砂糖	油	
	卵スープ	卵・高野豆腐		ねぎ	玉ねぎ・きくらげ	じゃが芋・でんぷん	ごま油・油	
17月	ごはん					米		806
	牛乳		牛乳					
	レバーとポテトのナッツからめ	鶏レバー		ピーマン		でんぷん・じゃが芋・砂糖	油・カシューナッツ	27.5
	じゃこあえ		しらす干し・わかめ		もやし・きゅうり	砂糖		
	春雨汁	かまぼこ・かつお節(出し)	昆布だし	人参・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	春雨	油	
18月	ミルクパン					パン		855
	牛乳		牛乳					
	焼きそば	豚肉・かまぼこ	いりこ	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし・にんにく・生姜	スパゲッティ	油	33.4
	アイアンサラダ	ツナ	ひじき	小松菜・人参	砂糖	ごま・ごま油		
	みかんゼリー		ゼリーの素		オレンジジュース	砂糖		
19月	麦ごはん					米 麦		806
	牛乳		牛乳					
	じゃが芋のそぼろ煮	豚肉・厚揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ・ごぼう・いんげん	じゃが芋・こんにやく・砂糖	油	28.4
	ゆかりあえ				もやし・キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	
22月	食パン					パン		808
	牛乳		牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉・大豆・ベーコン	チーズ	人参	にんにく・玉ねぎ・しめじ	じゃが芋・砂糖	油	35.3
	グリーンサラダ				キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油	
	いりこナッツ		いりこ		砂糖	アーモンド		
23月	麦ごはん					米 麦		852
	牛乳		牛乳					
	魚のかば焼き	ホキ	ひじき		生姜	小麦粉・砂糖	油	29.3
	ひじきあえ		ひじき	人参・小松菜	もやし・キャベツ・コーン	砂糖	油	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ	いりこ(出し)		玉ねぎ・えのきだけ			
24月	ごはん					米		783
	牛乳		牛乳					
	チンジャオロース	豚肉・牛肉・みそ		ピーマン・赤ピーマン	生姜	じゃが芋・砂糖・でんぷん	油	27.2
	スーミータン	卵・ハム		人参・パセリ	玉ねぎ・コーン	でんぷん	ごま油・油	
	杏仁フルーツ				もも・パイナップル			
25月	ミルクパン					パン		773
	牛乳		牛乳					
	じゃが芋のケチャップ煮	豚肉・ベーコン		人参	玉ねぎ・生姜	マカロニ・じゃが芋・砂糖	油	27.5
	コーンサラダ				キャベツ・きゅうり・コーン・玉ねぎ	砂糖	油	
26月	麦ごはん					米 麦		915
	牛乳		牛乳					
	さばのソース煮	さば	昆布		生姜	砂糖	ごま	36.7
	玉ねぎのあえ物	チキンフレーク	いりこ(出し)	人参・ねぎ	玉ねぎ・きゅうり	砂糖	ごま	
	豚汁	焼豆腐・豚肉・みそ			大根・ごぼう・生姜	じゃが芋・こんにやく	油	
29月	丸パン					パン・パン粉 小麦粉		888
	牛乳		牛乳					
	ホキフライ	ツナ	チーズ	人参	きゅうり・玉ねぎ	砂糖	油	27.4
	人参サラダ	豚肉・いんげん豆		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・生姜・にんにく	じゃが芋	油	
	カレースープ							
30月	ごはん					米		790
	牛乳		牛乳					
	塩肉じゃが	豚肉・油揚げ・ちぎり揚げ		人参	玉ねぎ・しいたけ・えだ豆	じゃが芋・こんにやく・砂糖	油	28.3
	じゃこ和え		しらす干し		もやし・キャベツ	砂糖	油	
	手作りふりかけ		ひじき				油・ごま	

※ 都合により、献立が変更する場合があります。