

令和5年6月分



学校給食予定献立表



神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	炭水化物 4群	脂質 5群	たんぱく質 (g)		
				卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油類 植物油	たんぱく質 (g)	
1 (木)	ごはん	韓国風肉じゃが 野菜チヂミ ナムル	はし	ふたにく ちくわ あつあげ チヂミ	ぎゅうにゅう ねぎ こまつな	にんじん たまねぎ もやし	にんにく たまねぎ もやし	ごま じゃがいも さとう	ごま ごまあぶら	813 27 1.9	くだもの
2 (金)	ごはん	味噌汁 キャベツメンチカツ だけのこの土佐煮	はし	とうふ みそ メンチカツ	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	にんにく たまねぎ はくさい だけのこの	ごま じゃがいも さつまいも こんにゃく	あぶら	812 26.9 3.1	野菜
5日～9日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇都市や山口県内でとれる食材をたくさん使って給食を作ります。地産地消のよいところは、新鮮で栄養たっぷりであることや地域の農産物の応援につながるということです。家庭でも地産地消をすすめていきましょう。											
5 (月)	麦ごはん	キーマカレー キャベツのごま酢炒め ヨーグルト	はし スプーン	とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら カレーウ ごま	809 23.9 2.5	くだもの
6 (火)	ごはん	親子煮 県産たこカツ にんじんしりしり	はし	たまご たこカツ ツナみすに	ぎゅうにゅう ツナみすに	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	773 32.6 2.0	野菜
7 (水)	アップルパン	わかめうどん 鶏肉のマスタード焼き ミニトマト	はし	とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	761 35.1 2.9	くだもの
8 (木)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 あつやだまこ きゅうりのぴりから	はし	あつあげ とうふ	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	755 28.6 1.5	魚
9 (金)	ごはん	豚汁 チキンチキンごぼう 豆乳ムース	はし スプーン	とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう 豆乳	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	809 32.6 2.3	くだもの
12 (月)	ごはん	マーボー豆腐 ショーロンボー もやしの塩炒め	はし	とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう しょうが	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	851 34.9 2.6	魚
13 (火)	ごはん	トマトと切り干し大根のスープ チンジャオロース 白桃ゼリー	はし スプーン	だいず ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう トマト	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	726 24.1 1.1	くだもの
14 (水)	背割パン	ミートパンの具 野菜のスープ煮 オレンジ	はし	ぎゅうにゅう ふたにく	ぎゅうにゅう トマト	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	705 30.2 2.2	くだもの
15 (木)	わかめごはん	豆腐汁 あじの南蛮づけ	はし	とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう あじ	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	715 32.1 3.4	乳製品
16 (金)	ごはん	ごまみそ煮 さんまのみぞれ煮 ブロッコリーのおかか炒め	はし	とうふ ふたにく	ぎゅうにゅう さんま	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	802 34.1 2.3	野菜
19 (月)	ひじきごはん	さつま汁 ちくわの磯辺あげ みかんゼリー	はし スプーン	とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	737 33.1 3.4	乳製品
20 (火)	ごはん	ビーフンスープ 酢どり チーズ	はし	ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	721 28.2 1.7	魚
21 (水)	小黒糖パン	焼きスパゲティ アスパラガスのソテー メロン	はし	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スパゲティ	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	744 33.0 3.3	くだもの
22 (木)	ごはん	ハヤシライス コーンサラダ	はし スプーン	ふたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハヤシ	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	727 22.6 2.0	くだもの
23 (金)	ごはん	フォー ビビンバの具 冷凍みかん	はし	とうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう みかん	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	703 28.5 1.1	野菜
26 (月)	ごはん	豚じゃが 味噌マヨネーズ焼き オレンジ	はし	あつあげ ふたにく	ぎゅうにゅう マヨネーズ	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	768 30.9 1.1	乳製品
27 (火)	ごはん おかかふりかけ	ふわふわスープ 鶏肉とじゃがいものレモン風味	はし	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう 鶏肉	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	722 30.1 1.4	魚
28 (水)	丸横割りのパン ソフトチーズ	ABCスープ ハンバーググラタイル ユズ	はし スプーン	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ハンバーグ	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	742 33.4 2.6	くだもの
29 (木)	ゆかりごはん	やさしいまごじる 白身魚の甘酢あん	はし	だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう 白身魚	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	724 29.2 3.0	くだもの
30 (木)	ごはん	大麦入り肉団子スープ ドライカレー 冷凍パイ	はし スプーン	とうふ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 肉団子	にんじん たまねぎ しょうが	にんにく たまねぎ しょうが	ごま じゃがいも さとう	あぶら ごま	773 34.8 2.4	魚

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています
生産の都合により、食材が入らないことがあります。