

令和6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) 体をつくるたんぱく質		(緑) 体の調子を整えるビタミン		(黄) エネルギーのもとになる炭水化物		脂質	
				たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	4群	炭水化物 5群	脂質 6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	油脂 種実類	塩分 (g)	
3 (月)	ごはん	のりのすまし汁 チキンチキンごぼう ミニトマト	はし	とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり かまぼこ	にんじん ねぎ ミニトマト	ごぼう えだまめ たまねぎ	こめ さとう	あぶら	691 27.8 1.9	やさい
4 (火)	ごはん	かみなり汁 五目きんぴら いわしのみぞれ煮	はし	あぶらあげ とうふ いわしのみぞれに	ぎゅうにゅう わかめ てんぷら	にんじん ごぼう さやいんげん	だいこん ごぼう たまねぎ	こめ こんにゃく さとう	こまあぶら あぶら	712 29.0 3.2	いも
5 (水)	アップルパン	ポークビーンズ オムレツ	はし、 スプーン	ふたにく ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ひよこめ	トマト にんじん グリーンピース	たまねぎ	アップルパン さとう じゃがいも		742 31.2 2.6	さかな
6 (木)	ごはん	麻婆春雨 切り干し大根のナムル チーズ	はし	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ こまつな	たけのこ もやし たまねぎ しいたけ きりぼしだいこん	こめ はるさめ さとう	こまあぶら でんぷん	719 26.7 2.4	くだもの
7 (金)	ごはん	韓国風肉じゃが キャベツとベーコンのソテー	はし	ふたにく ベーコン ちくわ	ぎゅうにゅう あつあげ	にんじん さやいんげん ちんげんさい	たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	こまあぶら あぶら こま	696 26.5 1.5	まめ
10 (月)	ごはん	こまみそ煮 厚焼き玉子 きゅうりのぴりから	はし	とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう てんぷら あつやきだまご	にんじん さやいんげん	たけのこ たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	こまあぶら こま こんにゃく	715 27.7 2.3	やさい
11 (火)	ごはん	中華煮 小野茶麺サラダ ヨーグルト	はし スプーン	ふたにく てんぷら あつあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ たまねぎ	キャベツ もやし たけのこ きくらげ	こめ でんぷん おのちやめん	こまあぶら	701 27.0 1.7	魚介類
12 (水)	小パン 煮みかんジャム	わかめうどん 鶏肉のさっぱり煮 みかんゼリー	はし	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	ハン てんぷら うどん さとう	みかんゼリー 煮みかんジャム	706 37.0 2.6	やさい
13 (木)	ごはん	キーマカレー キャベツのごま酢炒め ミニトマト	はし スプーン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ミニトマト	たまねぎ キャベツ もやし	こめ じゃがいも	こま あぶら カレーパウダー	719 25.9 2.4	乳製品
14 (金)	ごはん	みそ汁 山口県産れんこんコロッケ ひじきの炒め煮	はし	とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう ひじき てんぷら	ねぎ にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ れんこんコロッケ	こめ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	783 27.2 3.3	くだもの
17 (月)	ごはん	豚じゃが ほうれん草のおかか炒め	はし	ふたにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ もやし	こめ さとう こんにゃく	あぶら じゃがいも でんぷん	669 26.0 1.2	やさい
18 (火)	ゆかりごはん	やさしいまごじる 白身魚の甘酢あん	はし	だいす みそ あぶらあげ ホキ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ねぎ 鮭ヒーマン 黄ヒーマン	たまねぎ しめじ きくらげ にんじん	こめ じゃがいも さとう	こま あぶら	696 28.4 2.6	たまご
19 (水)	小黒糖パン	和風スパゲティ ズッキーニのソテー メロン	はし	ツナ ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな エリンギ とうもろこし メロン	たまねぎ ズッキーニ スナック	こくとうパン スパゲティ	あぶら	754 29.3 2.7	こめ
20 (木)	ごはん	ハヤシライス コーンソテー はちみつレモンゼリー	スプーン	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも はちみつレモンゼリー	あぶら ハヤシパウダー	795 22.1 21.0	まめ
21 (金)	ごはん	フォー ビビンバの具 冷凍みかん	はし	ぎゅうにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ もやし 冷凍みかん	こめ フォー	こまあぶら こま	698 28.0 1.1	いも
24 (月)	ごはん	ぶわぶわどんぶり こんにゃくソテー	はし	とりにく たまご とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ とうもろこし	こめ さとう こんにゃく	こまあぶら	682 26.5 2.1	くだもの
25 (火)	ごはん	豆腐汁 あじの南蛮漬け ブロッコリー	はし	とうふ とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あじ	にんじん ピーマン ねぎ ブロッコリー	たまねぎ えのきたけ	こめ さとう	あぶら	692 32.1 2.0	乳製品
26 (水)	パン	ABCスープ ラタトゥイユ レーズンクリーム	はし スプーン	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな トマト ヒーマン	たまねぎ キャベツ なす スズッキーニ	パン ABCマカロニ	オリーブオイル レーズンクリーム	724 25.6 2.8	いも
27 (木)	ごはん	大麦入り肉団子スープ チンジャオロース オレンジ	はし	チキンボール ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ オレンジ 赤ヒーマン	こめ むぎ さとう でんぷん	こまあぶら	710 27.8 1.5	まめ
28 (金)	ごはん	ピリ辛豚丼 アスパラガスのソテー	はし	ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ アスパラガス とうもろこし	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ はくさいキムチ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	661 26.0 2.6	魚介類

*牛乳は毎日つきます。

*生産の都合により、食材が入らないことがあります。

10～14日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇部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。

学校給食が子どもたちの心と体の栄養になりますように☆

