寒川学校給食センター

令和7年　6月　学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		Ｅネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
日	曜		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(%)	(g)
2	月	コッペパン　牛乳 手作りハンバーグ照り焼きソース ポトフ	豚肉 卵 ウインナー	牛乳	にんじん	**たまねぎ** セロリ コーン キャベツ	コッペパン パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	850	44.9	36.2	4.4
3	火	ごはん　牛乳 チンジャオロースー　春雨スープ	豚肉 鶏肉	牛乳	パプリカ ピーマン にんじん チンゲン菜	しょうが たけのこ **たまねぎ** キャベツ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	油 ごま油	662	27.9	26.0	2.3
4	水	ごはん　牛乳　サバのみそ煮 けんちん汁　浅漬け	サバ みそ 豆腐 油あげ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが だいこん ごぼう しめじ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま	735	26.5	33.4	2.6
5	木	ごはん　牛乳　カレー 切り干し大根の煮物	豚肉 白いんげん豆 さつまあげ	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが **たまねぎ** セロリ りんご 切干し大根	米 小麦粉 **じゃがいも** 砂糖	油	782	26.6	28.2	3.0
6	金	コッペパン　牛乳　チリコンカン ごぼうの唐揚げ　コンソメスープ	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト トマトピューレ パセリ	たまねぎ 枝豆 ごぼう もやし キャベツ	コッペパン 小麦粉 でんぷん	油	730	33.6	32.8	3.7
9	月	コッペパン 発こう乳（マスカット） コーンシチュー　ツナサラダ	鶏肉 ツナ	発酵乳 牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー チンゲン菜	**たまねぎ** コーン キャベツ もやし	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ごま油	655	31.4	24.7	3.4
10	火	キムタクごはん　牛乳 シシャモフライ　トックのスープ	豚肉 シシャモフライ 鶏肉	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ つぼ漬け キムチ コーン 干ししいたけ だいこん しょうが はくさい	米 トック	油 ごま油 ごま	746	31.6	31.4	3.0
11	水	ごはん　牛乳 豚肉と厚揚げの中華炒め ワンタンスープ	豚肉 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん **チンゲン菜**	しょうが にんにく きくらげ ねぎ エリンギ **たまねぎ** メンマ　キャベツ	米 こんにゃく 砂糖 ワンタン	ごま油	679	29.3	27.2	2.8
12	木	ごはん　牛乳 高野豆腐のオランダ煮 わかめと大根のみそ汁 ヨーグルト	高野豆腐 鶏肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ねぎ	米 でんぷん じゃがいも 砂糖	油	818	33.5	27.9	2.7
13	金	コッペパン　牛乳 照り焼きチキン　ミネストローネ	鶏肉 ベーコン ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト パセリ	**たまねぎ** キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも マカロニ		680	32.5	31.2	2.9
16	月	ごはん　牛乳 焼きサケのレモンしょうゆかけ 豚汁　チーズ	サケ 豚肉 油あげ　豆腐 みそ	牛乳 クリームチーズ	にんじん	レモン だいこん ごぼう しめじ ねぎ	米 砂糖 こんにゃく **じゃがいも**	油	696	34.5	27.3	2.3
17	火	ごはん　牛乳 ビビンバ（豆腐） わかめとたまごのスープ	豚肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん **ほうれんそう**	メンマ　ぜんまい しょうが にんにく もやし たけのこ コーン ねぎ	米 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	629	27.8	27.2	2.4
18	水	ごはん　牛乳　大根葉のふりかけ アカウオのガーリック風味揚げ とりごぼうスープ	かつおぶし アカウオ 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	だいこん葉 にんじん	にんにく ごぼう ねぎ えのきたけ はくさい	米 砂糖 でんぷん 米粉	ごま油 ごま 油	658	28.0	27.4	2.5
19	木	ごはん　牛乳　麻婆豆腐 春雨サラダ ヨーグルト	豚肉 みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ もやし 干ししいたけ ねぎ キャベツ	米 砂糖 でんぷん はるさめ	ごま油 油	773	31.0	25.7	2.4
20	金	ソフトフランスパン　牛乳 鶏肉のトマトクリーム煮 ごまドレッシングサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ **きゅうり**	ソフトフランスパン 砂糖 **じゃがいも** 小麦粉	油 ごま油 ごま	757	34.2	33.3	3.2
23	月	ごはん　牛乳　豚肉丼の具 かきたま汁	豚肉 卵	牛乳	にんじん **こまつな**	**たまねぎ** えのきたけ 干ししいたけ ねぎ	米 しらたき 砂糖 でんぷん	油	656	29.3	24.3	2.7
24	火	ごはん　牛乳　サバの一夜干し 枝豆　わかめスープ	サバ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	**枝豆** たまねぎ もやし えのきたけ	米	ごま油	672	25.8	33.2	3.2
25	水	ごはん　牛乳　鶏肉のから揚げ ミニトマト　ジュリアンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	**ミニトマト** にんじん	しょうが にんにく **たまねぎ** キャベツ	米 でんぷん	油	693	27.1	29.9	1.9
26	木	ソフト麺　牛乳 肉野菜うどんのつゆ かまぼこの磯辺揚げ　冷凍みかん	鶏肉 かまぼこ	牛乳 青のり	にんじん **ほうれんそう**	干ししいたけ キャベツ ねぎ しょうが みかん	ソフト麺 砂糖 小麦粉	油	752	31.4	27.0	3.0
27	金	コッペパン　牛乳 ビーンズポークストロガノフ もやしのサラダ	豚肉 ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ しめじ セロリ もやし コーン	コッペパン 小麦粉 砂糖	油 バター	741	31.1	33.3	3.6
30	月	コッペパン　牛乳 ペンネのクリーム煮　ゆかり和え	鶏肉 かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ゆかり	**たまねぎ** しめじ もやし キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ **じゃがいも** 小麦粉 砂糖	油 バター	744	32.4	32.5	3.1
※　給食実施日は学校ごとに異なります。学校からの配付物等でご確認ください。							平均栄養量		719	31.0	29.5	2.9
※　材料の都合により献立を変更することがあります。							基準栄養量		747	30.8	27.8	2.5

寒川の日　このマークがついている日は、寒川町産や神奈川県産の地元の食材を使用した給食の日です。(寒川産の食材を太字で表示しています。)