



# 学校給食献立予定表



令和5年6月

広川町立広川中学校

日付 曜日	献立名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
			主に体をつくるものとなる		主に体の調子を整えるものとなる		主にエネルギーのもととなる		たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
1 (木)	ごはん 茎わかめの煮付け けんちん汁 納豆	☆	牛肉 油揚げ 豆腐 鶏肉 納豆	牛乳 茎わかめ	人参 ねぎ	こんにゃく ごぼう 椎茸	米 砂糖 じゃがいも	ごま 油	740 29.7 22.8
2 (金)	★虫歯予防デー(6月4日)★かみかみ献立 麦ごはん 新ごぼうの炊き合わせ かみかみサラダ アーモンドカル	☆	牛肉 あつあげ するめ	牛乳 昆布 かたくちいわし	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく 椎茸 きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ゴマ油 ごま アーモンド	787 29.2 25.1
5 (月)	ごはん さばの梅味噌煮 ささみと野菜の和え物 沢煮碗	☆	さば みそ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ねぎ	しょうが 梅 もやし きゅうり 大根 たけのこ 椎茸 こんにゃく	米 砂糖	ゴマ油	779 30.4 29.0
6 (火)	中華おこわ 春巻き 野菜のごまサラダ 中華つくねスープ	☆	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草 にら	たけのこ 椎茸 しょうが にんにく キャベツ きゅうり もやし 木くらげ 玉ねぎ	米 もち米 パン粉 砂糖 小麦粉 春雨 でんぶん	ゴマ油 油 ごま	879 25.6 41.2
7 (水)	ワンローパン いちごジャム チキンピーズ ひじきサラダ オレンジ	☆	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 生クリーム ひじき	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	パン ジャム じゃがいも	マヨネーズ ごま	788 31.9 28.4
8 (木)	ごはん いわしのおかか煮 野菜とアーモンドの甘酢和え ちゃんぽん味噌汁	☆	いわし 豚肉 いか てんぷら かまぼこ みそ	牛乳	人参 ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	米 砂糖	アーモンド	718 30.5 21.9
9 (金)	鮭ごはん きつねうどん 切干大根サラダ ヨーグルト	☆	鮭 油揚げ 鶏肉 かまぼこ ツナ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 ねぎ	もやし 切干大根 キャベツ きゅうり	米 麦 うどん 砂糖	ごま マヨネーズ	738 29.2 22.6
12 (月)	ごはん ごぼうと牛肉の炒め 切り干し大根の味噌汁 びわゼリー	☆	牛肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん ねぎ	ごぼう こんにゃく 切干大根 えのき	米 砂糖 ゼリー	ごま	764 26.3 22.4
13 (火)	ひじきごはん きびなごフライ キャロットサラダ すまし汁	☆	ツナ 豆腐 かまぼこ 鶏肉	牛乳 ひじき きびなご わかめ	人参 ねぎ	ごぼう きゅうり コーン えのき	米 麦 砂糖	ごま 油 マヨネーズ	744 28.9 26.7
14 (水)	ロールパン 血うどん シューマイ ナムル	☆	豚肉 うずら卵 てんぷら 鶏肉 かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 木くらげ きゅうり もやし 大根 しょうが にんにく	パン 揚麺 でん粉 小麦粉 砂糖	ゴマ油 ごま	768 31.4 31.9
15 (木)	ごはん 梅干し 鯖の揚げ味噌煮 野菜の塩昆布和え 白玉スープ	☆	さば みそ かまぼこ	牛乳 昆布	人参 ほうれん草	梅 しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 白玉もち	油	874 27.2 31.9
16 (金)	麦ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー	☆	豆腐 豚ミンチ 牛ミンチ みそ ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 たけのこ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	ゴマ油	755 31.1 24.6
19 (月)	ごはん いわしの梅煮 野菜の味噌マヨネーズ和え かきたま汁	☆	いわし みそ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	きゅうり キャベツ 玉ねぎ えのき 梅	米 でん粉	マヨネーズ ごま	707 27.1 24.8
20 (火)	ごはん ユーリンチー 中華サラダ 春雨スープ	☆	鶏肉 ハム かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	ねぎ 人参 ほうれん草	しょうが コーン きゅうり もやし 木くらげ キャベツ	米 小麦粉 でん粉 砂糖 春雨	油 ごま ゴマ油	811 33.3 25.2
21 (水)	背割りコッペパン チリコンカン 豆乳スープ メロン	☆	牛ミンチ 赤いんげん豆 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ セロリ キャベツ メロン	パン でん粉 じゃがいも		742 31.4 22.1
22 (木)	ごはん 煮魚 もやしとコーンのお浸し 味噌けんちん汁	☆	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 昆布	人参 ねぎ	しょうが もやし コーン 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	ごま	766 26.8 26.9
23 (金)	★郷土料理★～九州地方(沖縄県)～ クファジュシー ゴーヤチャンプル もずく汁 冷凍パイ	☆	豚肉 てんぷら ハム 豆腐 卵 かつお節 かまぼこ	牛乳 ひじき もずく	人参 大根葉 ねぎ	ごぼう 椎茸 ゴーヤ 玉ねぎ えのき パイン	米 麦 砂糖 でん粉	ゴマ油	585 26.5 16.6
26 (月)	ごはん 八宝菜 ぎょうざ ビーフンサラダ	☆	豚肉 いか えび てんぷら うずら卵 ハム	牛乳	人参 ちんげんさい	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 木くらげ きゅうり コーン	米 でん粉 ビーフン		803 31.4 23.8
27 (火)	ごはん チキンチキンごぼう 野菜のゆかり和え 味噌汁	☆	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	しそ 人参 ねぎ	ごぼう キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのき	米 でん粉 小麦粉 砂糖	油	749 28.0 23.4
28 (水)	ぶどうパン コーンラーメン 大豆サラダ アセロラゼリー	☆	豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参 ねぎ	もやし コーン しょうが キャベツ きゅうり 枝豆	パン 中華めん ゼリー	ごま ゴマ油 油 マヨネーズ	725 26.5 23.1
29 (木)	ごはん うま煮 ししゃもフリッター 春雨の酢の物	☆	鶏肉 厚揚げ 高野豆腐 鶏肉	牛乳 ししゃも	人参 いんげん	ごぼう こんにゃく 椎茸 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖 春雨	油 ごま	848 30.7 26.9
30 (金)	麦ごはん ポークカレー 野菜サラダ すもも	☆	豚肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参	玉ねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり すもも りんご	米 麦 じゃがいも クルトン 砂糖	オリーブ油	792 24.9 22.2

\* 予定献立は材料の入荷状況等により変更する場合があります。