
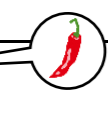


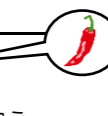





# 6月座間中学校給食 予定献立表

座間市教育委員会  
就学支援課  
保健給食係  
TEL : 046-252-8749

|     | 献立名   | 血や肉の元(赤)   | 体の調子を<br>整える元(緑)   | 熱や力の元(黄)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分        | 給食有無                          |
|-----|---|--|--|--|-----------------------------------|-------------------------------|
| 3月  | <b>チーズinハンバーグ(トマトソースかけ)</b><br>ポイルブロッコリー / ミックスベジタブル<br>れんこんサラダ<br>さつま芋のバター醤油煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>   | 卵 乳 チーズ<br>鶏肉 豚肉 大豆<br>おからパウダー 牛乳  | トマト 玉ねぎ にんにく<br>バジル ブロッコリー<br>コーン 人参 れんこん<br>キャベツ 枝豆         | 小麦粉 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 片栗粉<br>バター さつまいも 米                              | 874kcal<br>26.4g<br>32.3g<br>3.4g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 4火  | <b>塩にんにく唐揚げ</b><br>スパゲッティサラダ<br>枝豆入り玉子焼き<br>きのこのうま煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>  | 鶏肉 鶏だし 卵<br>かつおだし 牛乳   | にんにく 生姜 きゅうり<br>人参 コーン 枝豆<br>しいたけ しめじ                        | ごま油 片栗粉 大豆油<br>スパゲッティ 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 こんにゃく 米                       | 867kcal<br>33.5g<br>26.2g<br>1.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 5水  | <b>チンジャオロース</b><br>ちくわの利久揚げ<br>豆と小魚入り大学芋<br>白菜の塩昆布漬け<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 鶏だし ちくわ<br>おからパウダー 大豆 乳<br>いわし 昆布 牛乳  | 青ピーマン キャベツ<br>たけのこ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく 白菜 人参                      | サラダ油 小麦粉<br>オイスターソース 砂糖<br>片栗粉 ごま油<br>天ぷら粉 ごま 大豆油<br>さつまいも 米粉 米              | 814kcal<br>30.2g<br>19.1g<br>3.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 6木  | <b>エビフライ(中濃ソース付)</b><br>ツナと人参の和え物<br>ウインナーのコンソメ炒め<br>ひよこ豆のトマト煮<br>ごはん 牛乳  | エビ 卵 大豆<br>豚肉 ツナ ウインナー<br>ひよこ豆 鶏だし 牛乳  | 人参 キャベツ<br>玉ねぎ トマト りんご                                       | 小麦粉 中濃ソース<br>大豆油 ごま バター<br>オリーブ油 砂糖<br>片栗粉 米                                 | 753kcal<br>24.3g<br>22.6g<br>2.3g | 1年:×<br>2年:×<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 7金  | <b>ポークカレー</b><br>かぼちゃのマカロニサラダ<br>ヨーグルトゼリー<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 鶏だし 乳<br>おからパウダー 大豆<br>チーズ 牛乳   | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>人参 グリンピース<br>かぼちゃ きゅうり りんご<br>パパイア レーズン       | サラダ油 じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ<br>中濃ソース マカロニ 米                                      | 850kcal<br>25.3g<br>24.8g<br>2.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 10月 | <b>ハムカツ</b><br>切干大根とほうれん草の胡麻和え<br>きんぴられんこん<br>さつま芋のミルク煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>  | 鶏肉 豚肉 乳<br>油揚げ かつおだし<br>わかめ 生クリーム<br>大豆 牛乳   | 切干大根 人参<br>ほうれん草 もやし<br>れんこん 大根 青ピーマン                        | 小麦粉 中濃ソース<br>大豆油 砂糖 ごま<br>ごま油 さつまいも<br>バター 米                                 | 883kcal<br>24.9g<br>24.1g<br>3.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 11火 | <b>蒸し鶏の胡麻だれかけ</b><br>いもフライ<br>カレーマヨブロッコリー<br>ひじきの煮物<br>ごはん 牛乳   | 鶏肉 鶏だし<br>ひじき 油揚げ<br>さば節 牛乳  | キャベツ 人参<br>ねぎ 生姜<br>にんにく カリフラワー<br>ブロッコリー いんげん               | ごま油 ごま<br>砂糖 じゃが芋 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>パン粉 大豆油 中濃ソース<br>こんにゃく サラダ油 米         | 858kcal<br>30.9g<br>29g<br>2.6g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 12水 | <b>ポークジンジャー</b><br>コーンコロッケ<br>中華サラダ<br>マンゴーゼリー<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 大豆 牛乳   | しめじ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく コーン りんご<br>人参 きゅうり キャベツ<br>きくらげ 切干大根 マンゴー | サラダ油 砂糖 片栗粉<br>大豆油 ごま ごま油<br>小麦粉 米   | 741kcal<br>26.9g<br>18.1g<br>2.2g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 13木 | <b>揚げサバの南蛮だれ</b><br>ささみのカレー炒め<br>揚げじゃが芋の肉味噌かけ<br>ゆず大根<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>  | サバ 鶏肉 味噌 牛乳  | 生姜 青ピーマン 人参<br>ねぎ キャベツ しめじ<br>ほうれん草 にんにく<br>大根 ゆず            | 小麦粉 片栗粉 大豆油<br>砂糖 ごま油 サラダ油<br>じゃが芋 米   | 817kcal<br>28.3g<br>24.1g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 14金 | <b>チリコンカーン</b><br>チャーマンオムレツ<br>ブロッコリーのマリネ<br>きなこ芋<br>黒パン 牛乳<br>  | ベーコン 豚肉<br>白インゲン豆 エジプト豆<br>赤インゲン豆 インゲン豆<br>チーズ 鶏だし 大豆<br>ウインナー 寒天 卵<br>生クリーム おからパウダー<br>きな粉 牛乳 | にんにく<br>玉ねぎ 人参 パセリ<br>ブロッコリー レモン果汁                           | マカロニ 小麦粉<br>サラダ油 大豆油<br>じゃが芋 バター 砂糖<br>オリーブ油 さつまいも<br>中濃ソース 黒パン              | 852kcal<br>31.5g<br>31.4g<br>3.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 17月 | <b>鶏キムチ</b><br>ガーリックポテト<br>彩り野菜のナムル<br>いもち(北海道郷土料理)<br>ごはん 牛乳<br>  | 鶏肉 昆布 鶏だし<br>乳 大豆 セラチン<br>牛乳   | 白菜 ねぎ 大根<br>人参 玉ねぎ たら にんにく<br>生姜 ほうれん草 えのきたけ<br>キャベツ りんご     | ごま油 砂糖 片栗粉<br>フライドポテト ごま<br>大豆油 小麦粉 米  | 759kcal<br>28.1g<br>19.1g<br>3g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:× |
| 18火 | <b>いわしの唐揚げ</b> <br>豚肉となすのみそ炒め<br>厚焼き玉子<br>おくらの胡麻和え<br>わかめごはん 牛乳<br> | いわし 豚肉<br>味噌 鶏だし 卵<br>青のり(エビ・カニ)<br>かつおだし わかめ 牛乳   | にんにく 生姜<br>なす 人参 オクラ 白菜                                      | 片栗粉 大豆油 砂糖<br>ごま油 ごま きび砂糖 米  | 866kcal<br>35.2g<br>26.4g<br>4g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 24月 | <b>ジャージャン豆腐</b><br>さつま芋のフリッター<br>イカのチリソース<br>大根サラダ<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 生揚げ 味噌<br>乳 卵 鶏だし<br>青のり(エビ・カニ)<br>大豆 イカ 牛乳   | 玉ねぎ 人参 りんご<br>白菜 ねぎ 生姜<br>にんにく グリンピース<br>大根 きゅうり コーン         | こんにゃく サラダ油<br>砂糖 片栗粉 ごま油<br>さつまいも 小麦粉<br>ホットケーキミックス<br>大豆油 ごま<br>青じそドレッシング 米 | 809kcal<br>32.6g<br>21.6g<br>2.7g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 25火 | <b>アジの竜田揚げ(甘辛だれかけ)</b><br>じゃが芋のバター醤油炒め<br>コールスロー<br>リンゴゼリー / のりふりかけ(別付け)<br>ごはん 牛乳<br><b>ふりかけ付き</b>   | アジ ベーコン<br>豚肉 寒天<br>のり 大豆 牛乳   | えのきたけ パセリ<br>キャベツ 人参<br>コーン 切干大根 りんご                         | 片栗粉 小麦粉 大豆油<br>砂糖 じゃが芋 バター<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま 米                             | 786kcal<br>26.2g<br>23.1g<br>1.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 26水 | <b>回鍋肉</b><br>中華春雨サラダ<br>杏仁豆腐<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 わかめ 卵 乳<br>大豆 牛乳  | キャベツ 青ピーマン<br>ねぎ 人参 玉ねぎ<br>生姜 にんにく 小松菜                       | サラダ油 砂糖 ごま油<br>片栗粉 春雨 米  | 735kcal<br>25.7g<br>15.9g<br>3g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 27木 | <b>いわしの梅煮</b><br>ブロッコリーとエリンギのソテー<br>照り焼き肉団子<br>キャベツの塩昆布漬け<br>ごはん 牛乳<br><b>骨まで美味しく<br/>食べられます!</b>   | いわし 大豆 乳<br>鶏肉 豚肉 味噌<br>昆布 牛乳  | ブロッコリー エリンギ<br>キャベツ 人参 梅                                     | サラダ油 大豆油 砂糖<br>小麦粉 片栗粉 米   | 785kcal<br>27.8g<br>26.6g<br>2.8g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 28金 | <b>ダッカルビ</b><br>チヂミ<br>いんげんのえび胡麻和え<br>ピーチゼリー<br>ごはん 牛乳<br>   | 鶏肉 寒天 卵<br>かつおだし 鶏だし<br>桜えび 牛乳   | キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜<br>にんにく たら コーン<br>いんげん 桃                      | 片栗粉 大豆油 砂糖<br>ごま油 小麦粉 ごま<br>米  | 751kcal<br>29.6g<br>16.8g<br>2.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |

◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マークを参考にしてください。

◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンの日がある日は、スプーンを持ってきてください。

◆★印の日は給食がありません。御自宅からのお弁当等が必要になります。

◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。

◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っていません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。

給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください。




※仕入れの状況によりメニューが変更する場合があります。予めご了承ください。


牛乳(1本)  
133kcal



# 6月西中学校給食 予定献立表

座間市教育委員会  
就学支援課  
保健給食係  
TEL : 046-252-8749

|     | 献立名   | 血や肉の元(赤)   | 体の調子を<br>整える元(緑)   | 熱や力の元(黄)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分        | 給食有無                 |
|-----|---|--|--|--|-----------------------------------|----------------------|
| 3月  | <b>チーズinハンバーグ(トマトソースかけ)</b><br>ポイルブロッコリー / ミックスベジタブル<br>れんこんサラダ<br>さつま芋のバター醤油煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>   | 卵 乳 チーズ<br>鶏肉 豚肉 大豆<br>おからパウダー 牛乳  | トマト 玉ねぎ にんにく<br>バジル ブロッコリー<br>コーン 人参 れんこん<br>キャベツ 枝豆         | 小麦粉 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 片栗粉<br>バター さつまいも 米                              | 874kcal<br>26.4g<br>32.3g<br>3.4g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 4火  | <b>塩にんにく唐揚げ</b><br>スパゲッティサラダ<br>枝豆入り玉子焼き<br>きのこのうま煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>  | 鶏肉 鶏だし 卵<br>かつおだし 牛乳   | にんにく 生姜 きゅうり<br>人参 コーン 枝豆<br>しいたけ しめじ                        | ごま油 片栗粉 大豆油<br>スパゲッティ 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 こんにゃく 米                       | 867kcal<br>33.5g<br>26.2g<br>1.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 5水  | <b>チンジャオロース</b><br>ちくわの利久揚げ<br>豆と小魚入り大学芋<br>白菜の塩昆布漬け<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 鶏だし ちくわ<br>おからパウダー 大豆 乳<br>いわし 昆布 牛乳  | 青ピーマン キャベツ<br>たけのこ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく 白菜 人参                      | サラダ油 小麦粉<br>オイスターソース 砂糖<br>片栗粉 ごま油<br>天ぷら粉 ごま 大豆油<br>さつまいも 米粉 米              | 814kcal<br>30.2g<br>19.1g<br>3.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 6木  | <b>エビフライ(中濃ソース付)</b><br>ツナと人参の和え物<br>ウインナーのコンソメ炒め<br>ひよこ豆のトマト煮<br>ごはん 牛乳  | エビ 卵 大豆<br>豚肉 ツナ ウインナー<br>ひよこ豆 鶏だし 牛乳  | 人参 キャベツ<br>玉ねぎ トマト りんご                                       | 小麦粉 中濃ソース<br>大豆油 ごま バター<br>オリーブ油 砂糖<br>片栗粉 米                                 | 753kcal<br>24.3g<br>22.6g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 7金  | <b>ポークカレー</b><br>かぼちゃのマカロニサラダ<br>ヨーグルトゼリー<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 鶏だし 乳<br>おからパウダー 大豆<br>チーズ 牛乳   | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>人参 グリンピース<br>かぼちゃ きゅうり りんご<br>パパイア レーズン       | サラダ油 じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ<br>中濃ソース マカロニ 米                                      | 850kcal<br>25.3g<br>24.8g<br>2.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 10月 | <b>ハムカツ</b><br>切干大根とほうれん草の胡麻和え<br>きんぴられんこん<br>さつま芋のミルク煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>  | 鶏肉 豚肉 乳<br>油揚げ かつおだし<br>わかめ 生クリーム<br>大豆 牛乳   | 切干大根 人参<br>ほうれん草 もやし<br>れんこん 大根 青ピーマン                        | 小麦粉 中濃ソース<br>大豆油 砂糖 ごま<br>ごま油 さつまいも<br>バター 米                                 | 883kcal<br>24.9g<br>24.1g<br>3.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 11火 | <b>蒸し鶏の胡麻だれかけ</b><br>いもフライ<br>カレーマヨブロッコリー<br>ひじきの煮物<br>ごはん 牛乳   | 鶏肉 鶏だし<br>ひじき 油揚げ<br>さば節 牛乳  | キャベツ 人参<br>ねぎ 生姜<br>にんにく カリフラワー<br>ブロッコリー いんげん               | ごま油 ごま<br>砂糖 じゃが芋 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>パン粉 大豆油 中濃ソース<br>こんにゃく サラダ油 米         | 858kcal<br>30.9g<br>29g<br>2.6g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 12水 | <b>ポークジンジャー</b><br>コーンコロック<br>中華サラダ<br>マンゴーゼリー<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 大豆 牛乳   | しめじ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく コーン りんご<br>人参 きゅうり キャベツ<br>きくらげ 切干大根 マンゴー | サラダ油 砂糖 片栗粉<br>大豆油 ごま ごま油<br>小麦粉 米   | 741kcal<br>26.9g<br>18.1g<br>2.2g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 13木 | <b>揚げサバの南蛮だれ</b><br>ささみのカレー炒め<br>揚げじゃが芋の肉味噌かけ<br>ゆず大根<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>  | サバ 鶏肉 味噌 牛乳  | 生姜 青ピーマン 人参<br>ねぎ キャベツ しめじ<br>ほうれん草 にんにく<br>大根 ゆず            | 小麦粉 片栗粉 大豆油<br>砂糖 ごま油 サラダ油<br>じゃが芋 米   | 817kcal<br>28.3g<br>24.1g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 14金 | <b>チリコンカーン</b><br>ジャーマンオムレツ<br>ブロッコリーのマリネ<br>きなこ芋<br>黒パン 牛乳<br>  | ベーコン 豚肉<br>白インゲン豆 エジプト豆<br>赤インゲン豆 インゲン豆<br>チーズ 鶏だし 大豆<br>ウインナー 寒天 卵<br>生クリーム おからパウダー<br>きな粉 牛乳 | にんにく<br>玉ねぎ 人参 パセリ<br>ブロッコリー レモン果汁                           | マカロニ 小麦粉<br>サラダ油 大豆油<br>じゃが芋 バター 砂糖<br>オリーブ油 さつまいも<br>中濃ソース 黒パン              | 852kcal<br>31.5g<br>31.4g<br>3.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 17月 | <b>鶏キムチ</b><br>ガーリックポテト<br>彩り野菜のナムル<br>いもち(北海道郷土料理)<br>ごはん 牛乳   | 鶏肉 昆布 鶏だし<br>乳 大豆 セラチン<br>牛乳   | 白菜 ねぎ 大根<br>人参 玉ねぎ たら にんにく<br>生姜 ほうれん草 えのきたけ<br>キャベツ りんご     | ごま油 砂糖 片栗粉<br>フライドポテト ごま<br>大豆油 小麦粉 米  | 759kcal<br>28.1g<br>19.1g<br>3g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 18火 | <b>いわしの唐揚げ</b> <br>豚肉となすのみそ炒め<br>厚焼き玉子<br>おくらの胡麻和え<br>わかめごはん 牛乳<br> | いわし 豚肉<br>味噌 鶏だし 卵<br>青のり(エビ・カニ)<br>かつおだし わかめ 牛乳   | にんにく 生姜<br>なす 人参 オクラ 白菜                                      | 片栗粉 大豆油 砂糖<br>ごま油 ごま きび砂糖 米  | 866kcal<br>35.2g<br>26.4g<br>4g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 24月 | <b>ジャージャン豆腐</b><br>さつま芋のフリッター<br>イカのチリソース<br>大根サラダ<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 生揚げ 味噌<br>乳 卵 鶏だし<br>青のり(エビ・カニ)<br>大豆 イカ 牛乳   | 玉ねぎ 人参 りんご<br>白菜 ねぎ 生姜<br>にんにく グリンピース<br>大根 きゅうり コーン         | こんにゃく サラダ油<br>砂糖 片栗粉 ごま油<br>さつまいも 小麦粉<br>ホットケーキミックス<br>大豆油 ごま<br>青じそドレッシング 米 | 809kcal<br>32.6g<br>21.6g<br>2.7g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 25火 | <b>アジの竜田揚げ(甘辛だれかけ)</b><br>じゃが芋のバター醤油炒め<br>コールスロー<br>リンゴゼリー / のりふりかけ(別付け)<br>ごはん 牛乳<br><b>ふりかけ付き</b>   | アジ ベーコン<br>豚肉 寒天<br>のり 大豆 牛乳   | えのきたけ パセリ<br>キャベツ 人参<br>コーン 切干大根 りんご                         | 片栗粉 小麦粉 大豆油<br>砂糖 じゃが芋 バター<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま 米                             | 786kcal<br>26.2g<br>23.1g<br>1.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 26水 | <b>回鍋肉</b><br>中華春雨サラダ<br>杏仁豆腐<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 わかめ 卵 乳<br>大豆 牛乳  | キャベツ 青ピーマン<br>ねぎ 人参 玉ねぎ<br>生姜 にんにく 小松菜                       | サラダ油 砂糖 ごま油<br>片栗粉 春雨 米  | 735kcal<br>25.7g<br>15.9g<br>3g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 27木 | <b>いわしの梅煮</b><br>ブロッコリーとエリンギのソテー<br>照り焼き肉団子<br>キャベツの塩昆布漬け<br>ごはん 牛乳<br><b>骨まで美味しく<br/>食べられます!</b>   | いわし 大豆 乳<br>鶏肉 豚肉 味噌<br>昆布 牛乳  | ブロッコリー エリンギ<br>キャベツ 人参 梅                                     | サラダ油 大豆油 砂糖<br>小麦粉 片栗粉 米   | 785kcal<br>27.8g<br>26.6g<br>2.8g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 28金 | <b>ダッカルビ</b><br>チヂミ<br>いんげんのえび胡麻和え<br>ピーチゼリー<br>ごはん 牛乳  | 鶏肉 寒天 卵<br>かつおだし 鶏だし<br>桜えび 牛乳   | キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜<br>にんにく たら コーン<br>いんげん 桃                      | 片栗粉 大豆油 砂糖<br>ごま油 小麦粉 ごま<br>米  | 751kcal<br>29.6g<br>16.8g<br>2.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |

◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マークを参考にしてください。

◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンの日がある日は、スプーンを持ってきてください。

◆★印の日は給食がありません。御自宅からのお弁当等が必要になります。

◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。

◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っていません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。

給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください。



※仕入れの状況によりメニューが変更する場合があります。予めご了承ください。


牛乳(1本)  
133kcal



# 6月東中学校給食 予定献立表

座間市教育委員会  
就学支援課  
保健給食係  
TEL : 046-252-8749

|     | 献立名   | 血や肉の元(赤)   | 体の調子を<br>整える元(緑)   | 熱や力の元(黄)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分        | 給食有無                              |
|-----|---|--|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 3月  | チーズinハンバーグ(トマトソースかけ)<br>ポイルブロッコリー / ミックスベジタブル<br>れんこんサラダ<br>さつま芋のバター醤油煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>  | 卵 乳 チーズ<br>鶏肉 豚肉 大豆<br>おからパウダー 牛乳  | トマト 玉ねぎ にんにく<br>バジル ブロッコリー<br>コーン 人参 れんこん<br>キャベツ 枝豆         | 小麦粉 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 片栗粉<br>バター さつまいも 米                              | 874kcal<br>26.4g<br>32.3g<br>3.4g | 1年: X<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 4火  | 塩にんにく唐揚げ<br>スパゲッティサラダ<br>枝豆入り玉子焼き<br>きのこのうま煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>   | 鶏肉 鶏だし 卵<br>かつおだし 牛乳   | にんにく 生姜 きゅうり<br>人参 コーン 枝豆<br>しいたけ しめじ                        | ごま油 片栗粉 大豆油<br>スパゲッティ 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 こんにゃく 米                       | 867kcal<br>33.5g<br>26.2g<br>1.1g | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 5水  | チンジャオロース<br>ちくわの利久揚げ<br>豆と小魚入り大学芋<br>白菜の塩昆布漬け<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 鶏だし ちくわ<br>おからパウダー 大豆 乳<br>いわし 昆布 牛乳  | 青ピーマン キャベツ<br>たけのこ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく 白菜 人参                      | サラダ油 小麦粉<br>オイスターソース 砂糖<br>片栗粉 ごま油<br>天ぷら粉 ごま 大豆油<br>さつまいも 米粉 米              | 814kcal<br>30.2g<br>19.1g<br>3.3g | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 6木  | エビフライ(中濃ソース付)<br>ツナと人参の和え物<br>ウインナーのコンソメ炒め<br>ひよこ豆のトマト煮<br>ごはん 牛乳   | エビ 卵 大豆<br>豚肉 ツナ ウインナー<br>ひよこ豆 鶏だし 牛乳  | 人参 キャベツ<br>玉ねぎ トマト りんご                                       | 小麦粉 中濃ソース<br>大豆油 ごま バター<br>オリーブ油 砂糖<br>片栗粉 米                                 | 753kcal<br>24.3g<br>22.6g<br>2.3g | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 7金  | ポークカレー<br>かぼちゃのマカロニサラダ<br>ヨーグルトゼリー<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 鶏だし 乳<br>おからパウダー 大豆<br>チーズ 牛乳   | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>人参 グリンピース<br>かぼちゃ きゅうり りんご<br>パパイア レーズン       | サラダ油 じゃが芋<br>人参 小麦粉 バター<br>ノンエッグマヨネーズ<br>中濃ソース マカロニ 米                        | 850kcal<br>25.3g<br>24.8g<br>2.1g | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 10月 | ハムカツ<br>切干大根とほうれん草の胡麻和え<br>きんぴられんこん<br>さつま芋のミルク煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>   | 鶏肉 豚肉 乳<br>油揚げ かつおだし<br>わかめ 生クリーム<br>大豆 牛乳   | 切干大根 人参<br>ほうれん草 もやし<br>れんこん 大根 青ピーマン                        | 小麦粉 中濃ソース<br>大豆油 砂糖 ごま<br>ごま油 さつまいも<br>バター 米                                 | 883kcal<br>24.9g<br>24.1g<br>3.1g | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 11火 | 蒸し鶏の胡麻だれかけ<br>いもフライ<br>カレーマヨブロッコリー<br>ひじきの煮物<br>ごはん 牛乳  | 鶏肉 鶏だし<br>ひじき 油揚げ<br>さば節 牛乳  | キャベツ 人参<br>ねぎ 生姜<br>にんにく カリフラワー<br>ブロッコリー いんげん               | ごま油 ごま<br>砂糖 じゃが芋 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>パン粉 大豆油 中濃ソース<br>こんにゃく サラダ油 米         | 858kcal<br>30.9g<br>29g<br>2.6g   | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 12水 | ポークジンジャー<br>コーンコロッケ<br>中華サラダ<br>マンゴーゼリー<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 大豆 牛乳   | しめじ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく コーン りんご<br>人参 きゅうり キャベツ<br>きくらげ 切干大根 マンゴー | サラダ油 砂糖 片栗粉<br>大豆油 ごま ごま油<br>小麦粉 米   | 741kcal<br>26.9g<br>18.1g<br>2.2g | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 13木 | 揚げサバの南蛮だれ<br>ささみのカレー炒め<br>揚げじゃが芋の肉味噌かけ<br>ゆず大根<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>   | サバ 鶏肉 味噌 牛乳  | 生姜 青ピーマン 人参<br>ねぎ キャベツ しめじ<br>ほうれん草 にんにく<br>大根 ゆず            | 小麦粉 片栗粉 大豆油<br>砂糖 ごま油 サラダ油<br>じゃが芋 米   | 817kcal<br>28.3g<br>24.1g<br>2.3g | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 14金 | チリコンカン<br>ジャーマンオムレツ<br>ブロッコリーのマリネ<br>きなこ芋<br>黒パン 牛乳<br>                | ベーコン 豚肉<br>白インゲン豆 エジプト豆<br>赤インゲン豆 インゲン豆<br>チーズ 鶏だし 大豆<br>ウインナー 寒天 卵<br>生クリーム おからパウダー<br>きな粉 牛乳 | にんにく<br>玉ねぎ 人参 パセリ<br>ブロッコリー レモン果汁                           | マカロニ 小麦粉<br>サラダ油 大豆油<br>じゃが芋 バター 砂糖<br>オリーブ油 さつまいも<br>中濃ソース 黒パン              | 852kcal<br>31.5g<br>31.4g<br>3.5g | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 17月 | 鶏キムチ<br>ガーリックポテト<br>彩り野菜のナムル<br>いもち(北海道郷土料理)<br>ごはん 牛乳  | 鶏肉 昆布 鶏だし<br>乳 大豆 セラチン<br>牛乳   | 白菜 ねぎ 大根<br>人参 玉ねぎ たら にんにく<br>生姜 ほうれん草 えのきたけ<br>キャベツ りんご     | ごま油 砂糖 片栗粉<br>フライドポテト ごま<br>大豆油 小麦粉 米  | 759kcal<br>28.1g<br>19.1g<br>3g   | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: X |
| 18火 | いわしの唐揚げ <b>NEW</b><br>豚肉となすのみそ炒め<br>厚焼き玉子<br>おくらの胡麻和え<br>わかめごはん 牛乳<br> | いわし 豚肉<br>味噌 鶏だし 卵<br>青のり(エビ・カニ)<br>かつおだし わかめ 牛乳   | にんにく 生姜<br>なす 人参 オクラ 白菜                                      | 片栗粉 大豆油 砂糖<br>ごま油 ごま きび砂糖 米  | 866kcal<br>35.2g<br>26.4g<br>4g   | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 24月 | ジャージャン豆腐<br>さつま芋のフリッター<br>イカのチリソース<br>大根サラダ<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 生揚げ 味噌<br>乳 卵 鶏だし<br>青のり(エビ・カニ)<br>大豆 イカ 牛乳   | 玉ねぎ 人参 りんご<br>白菜 ねぎ 生姜<br>にんにく グリンピース<br>大根 きゅうり コーン         | こんにゃく サラダ油<br>砂糖 片栗粉 ごま油<br>さつまいも 小麦粉<br>ホットケーキミックス<br>大豆油 ごま<br>青じそドレッシング 米 | 809kcal<br>32.6g<br>21.6g<br>2.7g | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 25火 | アジの竜田揚げ(甘辛だれかけ)<br>じゃが芋のバター醤油炒め<br>コールスロー<br>リンゴゼリー / のりふりかけ(別付け)<br>ごはん 牛乳<br><b>ふりかけ付き</b>  | アジ ベーコン<br>豚肉 寒天<br>のり 大豆 牛乳   | えのきたけ パセリ<br>キャベツ 人参<br>コーン 切干大根 りんご                         | 片栗粉 小麦粉 大豆油<br>砂糖 じゃが芋 バター<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま 米                             | 786kcal<br>26.2g<br>23.1g<br>1.5g | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 26水 | 回鍋肉<br>中華春雨サラダ<br>杏仁豆腐<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 わかめ 卵 乳<br>大豆 牛乳  | キャベツ 青ピーマン<br>ねぎ 人参 玉ねぎ<br>生姜 にんにく 小松菜                       | サラダ油 砂糖 ごま油<br>片栗粉 春雨 米  | 735kcal<br>25.7g<br>15.9g<br>3g   | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 27木 | いわしの梅煮<br>ブロッコリーとエリンギのソテー<br>照り焼き肉団子<br>キャベツの塩昆布漬け<br>ごはん 牛乳<br><b>骨まで美味しく<br/>食べられます!</b>  | いわし 大豆 乳<br>鶏肉 豚肉 味噌<br>昆布 牛乳  | ブロッコリー エリンギ<br>キャベツ 人参 梅                                     | サラダ油 大豆油 砂糖<br>小麦粉 片栗粉 米   | 785kcal<br>27.8g<br>26.6g<br>2.8g | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |
| 28金 | ダッカルビ<br>チヂミ<br>いんげんのえび胡麻和え<br>ピーチゼリー<br>ごはん 牛乳   | 鶏肉 寒天 卵<br>かつおだし 鶏だし<br>桜えび 牛乳   | キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜<br>にんにく たら コーン<br>いんげん 桃                      | 片栗粉 大豆油 砂糖<br>ごま油 小麦粉 ごま<br>米  | 751kcal<br>29.6g<br>16.8g<br>2.5g | 1年: O<br>2年: O<br>3年: O<br>支援級: O |

◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マークを参考にしてください。

◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンの日がある日は、スプーンを持ってきてください。

◆★印の日は給食がありません。御自宅からのお弁当等が必要になります。

◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。

◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っていません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。

給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください。

※仕入れの状況によりメニューが変更する場合があります。予めご了承ください。

牛乳(1本)  
133kcal



# 6月栗原中学校給食 予定献立表

座間市教育委員会  
就学支援課  
保健給食係  
TEL : 046-252-8749

|     | 献立名   | 血や肉の元(赤)   | 体の調子を<br>整える元(緑)   | 熱や力の元(黄)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分        | 給食有無                          |
|-----|---|--|--|--|-----------------------------------|-------------------------------|
| 3月  | <b>チーズinハンバーグ(トマトソースかけ)</b><br>ポイルブロッコリー / ミックスベジタブル<br>れんこんサラダ<br>さつま芋のバター醤油煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b> | 卵 乳 チーズ<br>鶏肉 豚肉 大豆<br>おからパウダー 牛乳  | トマト 玉ねぎ にんにく<br>バジル ブロッコリー<br>コーン 人参 れんこん<br>キャベツ 枝豆         | 小麦粉 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 片栗粉<br>バター さつまいも 米                              | 874kcal<br>26.4g<br>32.3g<br>3.4g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 4火  | <b>塩にんにく唐揚げ</b><br>スパゲッティサラダ<br>枝豆入り玉子焼き<br>きのこのうま煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>                            | 鶏肉 鶏だし 卵<br>かつおだし 牛乳   | にんにく 生姜 きゅうり<br>人参 コーン 枝豆<br>しいたけ しめじ                        | ごま油 片栗粉 大豆油<br>スパゲッティ 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 こんにゃく 米                       | 867kcal<br>33.5g<br>26.2g<br>1.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 5水  | <b>チンジャオロース</b><br>ちくわの利久揚げ<br>豆と小魚入り大学芋<br>白菜の塩昆布漬け<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 鶏だし ちくわ<br>おからパウダー 大豆 乳<br>いわし 昆布 牛乳  | 青ピーマン キャベツ<br>たけのこ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく 白菜 人参                      | サラダ油 小麦粉<br>オイスターソース 砂糖<br>片栗粉 ごま油<br>天ぷら粉 ごま 大豆油<br>さつまいも 米粉 米              | 814kcal<br>30.2g<br>19.1g<br>3.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 6木  | <b>エビフライ(中濃ソース付)</b><br>ツナと人参の和え物<br>ウインナーのコンソメ炒め<br>ひよこ豆のトマト煮<br>ごはん 牛乳                                    | エビ 卵 大豆<br>豚肉 ツナ ウインナー<br>ひよこ豆 鶏だし 牛乳  | 人参 キャベツ<br>玉ねぎ トマト りんご                                       | 小麦粉 中濃ソース<br>大豆油 ごま バター<br>オリーブ油 砂糖<br>片栗粉 米                                 | 753kcal<br>24.3g<br>22.6g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 7金  | <b>ポークカレー</b><br>かぼちゃのマカロニサラダ<br>ヨーグルトゼリー<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 鶏だし 乳<br>おからパウダー 大豆<br>チーズ 牛乳   | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>人参 グリンピース<br>かぼちゃ きゅうり りんご<br>パパイア レーズン       | サラダ油 ジャガ芋<br>人参 マヨネーズ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>中濃ソース マカロニ 米                          | 850kcal<br>25.3g<br>24.8g<br>2.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 10月 | <b>ハムカツ</b><br>切干大根とほうれん草の胡麻和え<br>きんぴられんこん<br>さつま芋のミルク煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>                        | 鶏肉 豚肉 乳<br>油揚げ かつおだし<br>わかめ 生クリーム<br>大豆 牛乳   | 切干大根 人参<br>ほうれん草 もやし<br>れんこん 大根 青ピーマン                        | 小麦粉 中濃ソース<br>大豆油 砂糖 ごま<br>ごま油 さつまいも<br>バター 米                                 | 883kcal<br>24.9g<br>24.1g<br>3.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 11火 | <b>蒸し鶏の胡麻だれかけ</b><br>いもフライ<br>カレーマヨブロッコリー<br>ひじきの煮物<br>ごはん 牛乳   | 鶏肉 鶏だし<br>ひじき 油揚げ<br>さば節 牛乳  | キャベツ 人参<br>ねぎ 生姜<br>にんにく カリフラワー<br>ブロッコリー いんげん               | ごま油 ごま<br>砂糖 ジャガ芋 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>パン粉 大豆油 中濃ソース<br>こんにゃく サラダ油 米         | 858kcal<br>30.9g<br>29g<br>2.6g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 12水 | <b>ポークジンジャー</b><br>コーンコロック<br>中華サラダ<br>マンゴーゼリー<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 大豆 牛乳   | しめじ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく コーン りんご<br>人参 きゅうり キャベツ<br>きくらげ 切干大根 マンゴー | サラダ油 砂糖 片栗粉<br>大豆油 ごま ごま油<br>小麦粉 米   | 741kcal<br>26.9g<br>18.1g<br>2.2g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 13木 | <b>揚げサバの南蛮だれ</b><br>ささみのカレー炒め<br>揚げじゃが芋の肉味噌かけ<br>ゆず大根<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>                          | サバ 鶏肉 味噌 牛乳  | 生姜 青ピーマン 人参<br>ねぎ キャベツ しめじ<br>ほうれん草 にんにく<br>大根 ゆず            | 小麦粉 片栗粉 大豆油<br>砂糖 ごま油 サラダ油<br>ジャガ芋 米   | 817kcal<br>28.3g<br>24.1g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 14金 | <b>チリコンカーン</b><br>ジャーマンオムレツ<br>ブロッコリーのマリネ<br>きなこ芋<br>黒パン 牛乳<br><b>パンの日</b>                                  | ベーコン 豚肉<br>白インゲン豆 エジプト豆<br>赤インゲン豆 インゲン豆<br>チーズ 鶏だし 大豆<br>ウインナー 寒天 卵<br>生クリーム おからパウダー<br>きな粉 牛乳 | にんにく<br>玉ねぎ 人参 パセリ<br>ブロッコリー レモン果汁                           | マカロニ 小麦粉<br>サラダ油 大豆油<br>ジャガ芋 バター 砂糖<br>オリーブ油 さつまいも<br>中濃ソース 黒パン              | 852kcal<br>31.5g<br>31.4g<br>3.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 17月 | <b>鶏キムチ</b><br>ガーリックポテト<br>彩り野菜のナムル<br>いもち(北海道郷土料理)<br>ごはん 牛乳   | 鶏肉 昆布 鶏だし<br>乳 大豆 セラチン<br>牛乳   | 白菜 ねぎ 大根<br>人参 玉ねぎ たら にんにく<br>生姜 ほうれん草 えのきたけ<br>キャベツ りんご     | ごま油 砂糖 片栗粉<br>フライドポテト ごま<br>大豆油 小麦粉 米  | 759kcal<br>28.1g<br>19.1g<br>3g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:X |
| 21金 | <b>味噌煮込み肉豆腐</b><br>じゃが芋唐揚げ<br>アスパラのバター炒め<br>ツナサラダ<br>ごはん 牛乳   | 豆腐 豚肉 味噌 卵<br>かつおだし こんぶだし<br>ツナ 寒天 牛乳  | 白菜 ごぼう ねぎ<br>生姜 にんにく アスパラガス<br>ブロッコリー 人参<br>ほうれん草 キャベツ       | 砂糖 片栗粉 ジャガ芋<br>ごま油 大豆油 バター<br>焙煎ごまドレッシング<br>ごま 米                             | 752kcal<br>28.8g<br>21.3g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 24月 | <b>ジャージャン豆腐</b><br>さつま芋のフリッター<br>イカのチリソース<br>大根サラダ<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 生揚げ 味噌<br>乳 卵 鶏だし<br>青のり(エビ・カニ)<br>大豆 イカ 牛乳   | 玉ねぎ 人参 りんご<br>白菜 ねぎ 生姜<br>にんにく グリンピース<br>大根 きゅうり コーン         | こんにゃく サラダ油<br>砂糖 片栗粉 ごま油<br>さつまいも 小麦粉<br>ホットケーキミックス<br>大豆油 ごま<br>青じそドレッシング 米 | 809kcal<br>32.6g<br>21.6g<br>2.7g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 25火 | <b>アジの竜田揚げ(甘辛だれかけ)</b><br>じゃが芋のバター醤油炒め<br>コールスロー<br>リンゴゼリー / のりふりかけ(別付け)<br>ごはん 牛乳<br><b>ふりかけ付き</b>         | アジ ベーコン<br>豚肉 寒天<br>のり 大豆 牛乳   | えのきたけ パセリ<br>キャベツ 人参<br>コーン 切干大根 りんご                         | 片栗粉 小麦粉 大豆油<br>砂糖 ジャガ芋 バター<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま 米                             | 786kcal<br>26.2g<br>23.1g<br>1.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 26水 | <b>回鍋肉</b><br>中華春雨サラダ<br>杏仁豆腐<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 わかめ 卵 乳<br>大豆 牛乳  | キャベツ 青ピーマン<br>ねぎ 人参 玉ねぎ<br>生姜 にんにく 小松菜                       | サラダ油 砂糖 ごま油<br>片栗粉 春雨 米  | 735kcal<br>25.7g<br>15.9g<br>3g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 27木 | <b>いわしの梅煮</b><br>ブロッコリーとエリンギのソテー<br>照り焼き肉団子<br>キャベツの塩昆布漬け<br>ごはん 牛乳<br><b>骨まで美味しく<br/>食べられます!</b>           | いわし 大豆 乳<br>鶏肉 豚肉 味噌<br>昆布 牛乳  | ブロッコリー エリンギ<br>キャベツ 人参 梅                                     | サラダ油 大豆油 砂糖<br>小麦粉 片栗粉 米   | 785kcal<br>27.8g<br>26.6g<br>2.8g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 28金 | <b>ダッカルビ</b><br>チヂミ<br>いんげんのえび胡麻和え<br>ピーチゼリー<br>ごはん 牛乳  | 鶏肉 寒天 卵<br>かつおだし 鶏だし<br>桜えび 牛乳   | キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜<br>にんにく たら コーン<br>いんげん 桃                      | 片栗粉 大豆油 砂糖<br>ごま油 小麦粉 ごま<br>米  | 751kcal<br>29.6g<br>16.8g<br>2.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |

◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マークを参考にしてください。

◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンの絵がある日は、スプーンを持ってきてください。

◆★印の日は給食がありません。御自宅からのお弁当等が必要になります。

◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。

◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っていません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。

給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください。


※仕入れの状況によりメニューが変更する場合があります。予めご了承ください。


牛乳(1本)  
133kcal



# 6月相模中学校給食 予定献立表

座間市教育委員会  
就学支援課  
保健給食係  
TEL : 046-252-8749

|     | 献立名   | 血や肉の元(赤)   | 体の調子を<br>整える元(緑)   | 熱や力の元(黄)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分        | 給食有無                          |
|-----|---|--|--|--|-----------------------------------|-------------------------------|
| 3月  | チーズinハンバーグ(トマトソースかけ)<br>ポイルブロッコリー / ミックスベジタブル<br>れんこんサラダ<br>さつま芋のバター醤油煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>  | 卵 乳 チーズ<br>鶏肉 豚肉 大豆<br>おからパウダー 牛乳  | トマト 玉ねぎ にんにく<br>バジル ブロッコリー<br>コーン 人参 れんこん<br>キャベツ 枝豆         | 小麦粉 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 片栗粉<br>バター さつまいも 米                              | 874kcal<br>26.4g<br>32.3g<br>3.4g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 4火  | 塩にんにく唐揚げ<br>スパゲッティサラダ<br>枝豆入り玉子焼き<br>きのこのうま煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>   | 鶏肉 鶏だし 卵<br>かつおだし 牛乳   | にんにく 生姜 きゅうり<br>人参 コーン 枝豆<br>しいたけ しめじ                        | ごま油 片栗粉 大豆油<br>スパゲッティ 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 こんにゃく 米                       | 867kcal<br>33.5g<br>26.2g<br>1.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 5水  | チンジャオロース<br>ちくわの利久揚げ<br>豆と小魚入り大学芋<br>白菜の塩昆布漬け<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 鶏だし ちくわ<br>おからパウダー 大豆 乳<br>いわし 昆布 牛乳  | 青ピーマン キャベツ<br>たけのこ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく 白菜 人参                      | サラダ油 小麦粉<br>オイスターソース 砂糖<br>片栗粉 ごま油<br>天ぷら粉 ごま 大豆油<br>さつまいも 米粉 米              | 814kcal<br>30.2g<br>19.1g<br>3.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 6木  | エビフライ(中濃ソース付)<br>ツナと人参の和え物<br>ウインナーのコンソメ炒め<br>ひよこ豆のトマト煮<br>ごはん 牛乳   | エビ 卵 大豆<br>豚肉 ツナ ウインナー<br>ひよこ豆 鶏だし 牛乳  | 人参 キャベツ<br>玉ねぎ トマト りんご                                       | 小麦粉 中濃ソース<br>大豆油 ごま バター<br>オリーブ油 砂糖<br>片栗粉 米                                 | 753kcal<br>24.3g<br>22.6g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 7金  | ポークカレー<br>かぼちゃのマカロニサラダ<br>ヨーグルトゼリー<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 鶏だし 乳<br>おからパウダー 大豆<br>チーズ 牛乳   | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>人参 グリンピース<br>かぼちゃ きゅうり りんご<br>パパイア レーズン       | サラダ油 ジャガ芋<br>人参 小麦粉 バター<br>ノンエッグマヨネーズ<br>中濃ソース マカロニ 米                        | 850kcal<br>25.3g<br>24.8g<br>2.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 10月 | ハムカツ<br>切干大根とほうれん草の胡麻和え<br>きんぴられんこん<br>さつま芋のミルク煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>   | 鶏肉 豚肉 乳<br>油揚げ かつおだし<br>わかめ 生クリーム<br>大豆 牛乳   | 切干大根 人参<br>ほうれん草 もやし<br>れんこん 大根 青ピーマン                        | 小麦粉 中濃ソース<br>大豆油 砂糖 ごま<br>ごま油 さつまいも<br>バター 米                                 | 883kcal<br>24.9g<br>24.1g<br>3.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 11火 | 蒸し鶏の胡麻だれかけ<br>いもフライ<br>カレーマヨブロッコリー<br>ひじきの煮物<br>ごはん 牛乳  | 鶏肉 鶏だし<br>ひじき 油揚げ<br>さば節 牛乳  | キャベツ 人参<br>ねぎ 生姜<br>にんにく カリフラワー<br>ブロッコリー いんげん               | ごま油 ごま<br>砂糖 ジャガ芋 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>パン粉 大豆油 中濃ソース<br>こんにゃく サラダ油 米         | 858kcal<br>30.9g<br>29g<br>2.6g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 12水 | ポークジンジャー<br>コーンコロック<br>中華サラダ<br>マンゴーゼリー<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 大豆 牛乳   | しめじ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく コーン りんご<br>人参 きゅうり キャベツ<br>きくらげ 切干大根 マンゴー | サラダ油 砂糖 片栗粉<br>大豆油 ごま ごま油<br>小麦粉 米   | 741kcal<br>26.9g<br>18.1g<br>2.2g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 13木 | 揚げサバの南蛮だれ<br>ささみのカレー炒め<br>揚げじゃが芋の肉味噌かけ<br>ゆず大根<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>   | サバ 鶏肉 味噌 牛乳  | 生姜 青ピーマン 人参<br>ねぎ キャベツ しめじ<br>ほうれん草 にんにく<br>大根 ゆず            | 小麦粉 片栗粉 大豆油<br>砂糖 ごま油 サラダ油<br>ジャガ芋 米   | 817kcal<br>28.3g<br>24.1g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 14金 | チリコンカーン<br>ジャーマンオムレツ<br>ブロッコリーのマリネ<br>きなこ芋<br>黒パン 牛乳<br> | ベーコン 豚肉<br>白インゲン豆 エジプト豆<br>赤インゲン豆 インゲン豆<br>チーズ 鶏だし 大豆<br>ウインナー 寒天 卵<br>生クリーム おからパウダー<br>きな粉 牛乳 | にんにく<br>玉ねぎ 人参 パセリ<br>ブロッコリー レモン果汁                           | マカロニ 小麦粉<br>サラダ油 大豆油<br>ジャガ芋 バター 砂糖<br>オリーブ油 さつまいも<br>中濃ソース 黒パン              | 852kcal<br>31.5g<br>31.4g<br>3.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 17月 | 鶏キムチ<br>ガーリックポテト<br>彩り野菜のナムル<br>いもち(北海道郷土料理)<br>ごはん 牛乳  | 鶏肉 昆布 鶏だし<br>乳 大豆 セラチン<br>牛乳   | 白菜 ねぎ 大根<br>人参 玉ねぎ たら にんにく<br>生姜 ほうれん草 えのきたけ<br>キャベツ りんご     | ごま油 砂糖 片栗粉<br>フライドポテト ごま<br>大豆油 小麦粉 米  | 759kcal<br>28.1g<br>19.1g<br>3g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:X |
| 21金 | 味噌煮込み肉豆腐 <b>NEW</b><br>じゃが芋唐揚げ<br>アスパラのバター炒め<br>ツナサラダ<br>ごはん 牛乳   | 豆腐 豚肉 味噌 卵<br>かつおだし こんぶだし<br>ツナ 寒天 牛乳  | 白菜 ごぼう ねぎ<br>生姜 にんにく アスパラガス<br>ブロッコリー 人参<br>ほうれん草 キャベツ       | 砂糖 片栗粉 ジャガ芋<br>ごま油 大豆油 バター<br>焙煎ごまドレッシング<br>ごま 米                             | 752kcal<br>28.8g<br>21.3g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 24月 | ジャージャン豆腐<br>さつま芋のフリッター<br>イカのチリソース<br>大根サラダ<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 生揚げ 味噌<br>乳 卵 鶏だし<br>青のり(エビ・カニ)<br>大豆 イカ 牛乳   | 玉ねぎ 人参 りんご<br>白菜 ねぎ 生姜<br>にんにく グリンピース<br>大根 きゅうり コーン         | こんにゃく サラダ油<br>砂糖 片栗粉 ごま油<br>さつまいも 小麦粉<br>ホットケーキミックス<br>大豆油 ごま<br>青じそドレッシング 米 | 809kcal<br>32.6g<br>21.6g<br>2.7g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 25火 | アジの竜田揚げ(甘辛だれかけ)<br>じゃが芋のバター醤油炒め<br>コールスロー<br>リンゴゼリー / のりふりかけ(別付け)<br>ごはん 牛乳<br><b>ふりかけ付き</b>  | アジ ベーコン<br>豚肉 寒天<br>のり 大豆 牛乳   | えのきたけ パセリ<br>キャベツ 人参<br>コーン 切干大根 りんご                         | 片栗粉 小麦粉 大豆油<br>砂糖 ジャガ芋 バター<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま 米                             | 786kcal<br>26.2g<br>23.1g<br>1.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 26水 | 回鍋肉<br>中華春雨サラダ<br>杏仁豆腐<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 わかめ 卵 乳<br>大豆 牛乳  | キャベツ 青ピーマン<br>ねぎ 人参 玉ねぎ<br>生姜 にんにく 小松菜                       | サラダ油 砂糖 ごま油<br>片栗粉 春雨 米  | 735kcal<br>25.7g<br>15.9g<br>3g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 27木 | いわしの梅煮<br>ブロッコリーとエリンギのソテー<br>照り焼き肉団子<br>キャベツの塩昆布漬け<br>ごはん 牛乳<br><b>骨まで美味しく<br/>食べられます!</b>  | いわし 大豆 乳<br>鶏肉 豚肉 味噌<br>昆布 牛乳  | ブロッコリー エリンギ<br>キャベツ 人参 梅                                     | サラダ油 大豆油 砂糖<br>小麦粉 片栗粉 米   | 785kcal<br>27.8g<br>26.6g<br>2.8g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |
| 28金 | ダッカルビ<br>チヂミ<br>いんげんのえび胡麻和え<br>ピーチゼリー<br>ごはん 牛乳   | 鶏肉 寒天 卵<br>かつおだし 鶏だし<br>桜えび 牛乳   | キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜<br>にんにく たら コーン<br>いんげん 桃                      | 片栗粉 大豆油 砂糖<br>ごま油 小麦粉 ごま<br>米  | 751kcal<br>29.6g<br>16.8g<br>2.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○<br>支援級:○ |

◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マークを参考にしてください。

◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンの絵がある日は、スプーンを持ってきてください。

◆★印の日は給食がありません。御自宅からのお弁当等が必要になります。

◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。

◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っていません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。

給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください。



※仕入れの状況によりメニューが変更する場合があります。予めご了承ください。


牛乳(1本)  
133kcal



# 6月南中学校給食 予定献立表

座間市教育委員会  
就学支援課  
保健給食係  
TEL : 046-252-8749

|     | 献立名  | 血や肉の元(赤)   | 体の調子を<br>整える元(緑)   | 熱や力の元(黄)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分        | 給食有無                 |
|-----|--|--|--|--|-----------------------------------|----------------------|
| 3月  | <b>チーズinハンバーグ(トマトソースかけ)</b><br>ポイルブロッコリー / ミックスベジタブル<br>れんこんサラダ<br>さつま芋のバター醤油煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>  | 卵 乳 チーズ<br>鶏肉 豚肉 大豆<br>おからパウダー 牛乳  | トマト 玉ねぎ にんにく<br>バジル ブロッコリー<br>コーン 人参 れんこん<br>キャベツ 枝豆         | 小麦粉 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 片栗粉<br>バター さつまいも 米                              | 874kcal<br>26.4g<br>32.3g<br>3.4g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 4火  | <b>塩にんにく唐揚げ</b><br>スパゲッティサラダ<br>枝豆入り玉子焼き<br>きのこのうま煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>   | 鶏肉 鶏だし 卵<br>かつおだし 牛乳   | にんにく 生姜 きゅうり<br>人参 コーン 枝豆<br>しいたけ しめじ                        | ごま油 片栗粉 大豆油<br>スパゲッティ 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>サラダ油 こんにゃく 米                       | 867kcal<br>33.5g<br>26.2g<br>1.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 5水  | <b>チンジャオロース</b><br>ちくわの利久揚げ<br>豆と小魚入り大学芋<br>白菜の塩昆布漬け<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 鶏だし ちくわ<br>おからパウダー 大豆 乳<br>いわし 昆布 牛乳  | 青ピーマン キャベツ<br>たけのこ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく 白菜 人参                      | サラダ油 小麦粉<br>オイスターソース 砂糖<br>片栗粉 ごま油<br>天ぷら粉 ごま 大豆油<br>さつまいも 米粉 米              | 814kcal<br>30.2g<br>19.1g<br>3.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 6木  | <b>エビフライ(中濃ソース付)</b><br>ツナと人参の和え物<br>ウインナーのコンソメ炒め<br>ひよこ豆のトマト煮<br>ごはん 牛乳   | エビ 卵 大豆<br>豚肉 ツナ ウインナー<br>ひよこ豆 鶏だし 牛乳  | 人参 キャベツ<br>玉ねぎ トマト りんご                                       | 小麦粉 中濃ソース<br>大豆油 ごま バター<br>オリーブ油 砂糖<br>片栗粉 米                                 | 753kcal<br>24.3g<br>22.6g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 7金  | <b>ポークカレー</b><br>かぼちゃのマカロニサラダ<br>ヨーグルトゼリー<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 鶏だし 乳<br>おからパウダー 大豆<br>チーズ 牛乳   | 生姜 にんにく 玉ねぎ<br>人参 グリンピース<br>かぼちゃ きゅうり りんご<br>パパイア レーズン       | サラダ油 じゃが芋<br>ノンエッグマヨネーズ<br>中濃ソース マカロニ 米                                      | 850kcal<br>25.3g<br>24.8g<br>2.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 10月 | <b>ハムカツ</b><br>切干大根とほうれん草の胡麻和え<br>きんぴられんこん<br>さつま芋のミルク煮<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>   | 鶏肉 豚肉 乳<br>油揚げ かつおだし<br>わかめ 生クリーム<br>大豆 牛乳   | 切干大根 人参<br>ほうれん草 もやし<br>れんこん 大根 青ピーマン                        | 小麦粉 中濃ソース<br>大豆油 砂糖 ごま<br>ごま油 さつまいも<br>バター 米                                 | 883kcal<br>24.9g<br>24.1g<br>3.1g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 11火 | <b>蒸し鶏の胡麻だれかけ</b><br>いもフライ<br>カレーマヨブロッコリー<br>ひじきの煮物<br>ごはん 牛乳  | 鶏肉 鶏だし<br>ひじき 油揚げ<br>さば節 牛乳  | キャベツ 人参<br>ねぎ 生姜<br>にんにく カリフラワー<br>ブロッコリー いんげん               | ごま油 ごま<br>砂糖 じゃが芋 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>パン粉 大豆油 中濃ソース<br>こんにゃく サラダ油 米         | 858kcal<br>30.9g<br>29g<br>2.6g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 12水 | <b>ポークジンジャー</b><br>コーンコロック<br>中華サラダ<br>マンゴーゼリー<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 大豆 牛乳   | しめじ 玉ねぎ 生姜<br>にんにく コーン りんご<br>人参 きゅうり キャベツ<br>きくらげ 切干大根 マンゴー | サラダ油 砂糖 片栗粉<br>大豆油 ごま ごま油<br>小麦粉 米   | 741kcal<br>26.9g<br>18.1g<br>2.2g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 13木 | <b>揚げサバの南蛮だれ</b><br>ささみのカレー炒め<br>揚げじゃが芋の肉味噌かけ<br>ゆず大根<br>ごはん 牛乳<br><b>人気メニュー!!</b>   | サバ 鶏肉 味噌 牛乳  | 生姜 青ピーマン 人参<br>ねぎ キャベツ しめじ<br>ほうれん草 にんにく<br>大根 ゆず            | 小麦粉 片栗粉 大豆油<br>砂糖 ごま油 サラダ油<br>じゃが芋 米   | 817kcal<br>28.3g<br>24.1g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 14金 | <b>チリコンカーン</b><br>ジャーマンオムレツ<br>ブロッコリーのマリネ<br>きなこ芋<br>黒パン 牛乳<br> | ベーコン 豚肉<br>白インゲン豆 エジプト豆<br>赤インゲン豆 インゲン豆<br>チーズ 鶏だし 大豆<br>ウインナー 寒天 卵<br>生クリーム おからパウダー<br>きな粉 牛乳 | にんにく<br>玉ねぎ 人参 パセリ<br>ブロッコリー レモン果汁                           | マカロニ 小麦粉<br>サラダ油 大豆油<br>じゃが芋 バター 砂糖<br>オリーブ油 さつまいも<br>中濃ソース 黒パン              | 852kcal<br>31.5g<br>31.4g<br>3.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 17月 | <b>鶏キムチ</b><br>ガーリックポテト<br>彩り野菜のナムル<br>いもち(北海道郷土料理)<br>ごはん 牛乳  | 鶏肉 昆布 鶏だし<br>乳 大豆 セラチン<br>牛乳   | 白菜 ねぎ 大根<br>人参 玉ねぎ たら にんにく<br>生姜 ほうれん草 えのきたけ<br>キャベツ りんご     | ごま油 砂糖 片栗粉<br>フライドポテト ごま<br>大豆油 小麦粉 米  | 759kcal<br>28.1g<br>19.1g<br>3g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 21金 | <b>味噌煮込み肉豆腐</b> <br>じゃが芋唐揚げ<br>アスパラのバター炒め<br>ツナサラダ<br>ごはん 牛乳    | 豆腐 豚肉 味噌 卵<br>かつおだし こんぶだし<br>ツナ 寒天 牛乳  | 白菜 ごぼう ねぎ<br>生姜 にんにく アスパラガス<br>ブロッコリー 人参<br>ほうれん草 キャベツ       | 砂糖 片栗粉 じゃが芋<br>ごま油 大豆油 バター<br>焼煎ごまドレッシング<br>ごま 米                             | 752kcal<br>28.8g<br>21.3g<br>2.3g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 24月 | <b>ジャージャン豆腐</b><br>さつま芋のフリッター<br>イカのチリソース<br>大根サラダ<br>ごはん 牛乳   | 豚肉 生揚げ 味噌<br>乳 卵 鶏だし<br>青のり(エビ・カニ)<br>大豆 イカ 牛乳   | 玉ねぎ 人参 りんご<br>白菜 ねぎ 生姜<br>にんにく グリンピース<br>大根 きゅうり コーン         | こんにゃく サラダ油<br>砂糖 片栗粉 ごま油<br>さつまいも 小麦粉<br>ホットケーキミックス<br>大豆油 ごま<br>青じそドレッシング 米 | 809kcal<br>32.6g<br>21.6g<br>2.7g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 25火 | <b>アジの竜田揚げ(甘辛だれかけ)</b><br>じゃが芋のバター醤油炒め<br>コールスロー<br>リンゴゼリー / のりふりかけ(別付け)<br>ごはん 牛乳<br><b>ふりかけ付き</b>  | アジ ベーコン<br>豚肉 寒天<br>のり 大豆 牛乳   | えのきたけ パセリ<br>キャベツ 人参<br>コーン 切干大根 りんご                         | 片栗粉 小麦粉 大豆油<br>砂糖 じゃが芋 バター<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま 米                             | 786kcal<br>26.2g<br>23.1g<br>1.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 26水 | <b>回鍋肉</b><br>中華春雨サラダ<br>杏仁豆腐<br>ごはん 牛乳  | 豚肉 わかめ 卵 乳<br>大豆 牛乳  | キャベツ 青ピーマン<br>ねぎ 人参 玉ねぎ<br>生姜 にんにく 小松菜                       | サラダ油 砂糖 ごま油<br>片栗粉 春雨 米  | 735kcal<br>25.7g<br>15.9g<br>3g   | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 27木 | <b>いわしの梅煮</b><br>ブロッコリーとエリンギのソテー<br>照り焼き肉団子<br>キャベツの塩昆布漬け<br>ごはん 牛乳<br><b>骨まで美味しく<br/>食べられます!</b>  | いわし 大豆 乳<br>鶏肉 豚肉 味噌<br>昆布 牛乳  | ブロッコリー エリンギ<br>キャベツ 人参 梅                                     | サラダ油 大豆油 砂糖<br>小麦粉 片栗粉 米   | 785kcal<br>27.8g<br>26.6g<br>2.8g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |
| 28金 | <b>ダッカルビ</b><br>チヂミ<br>いんげんのえび胡麻和え<br>ピーチゼリー<br>ごはん 牛乳   | 鶏肉 寒天 卵<br>かつおだし 鶏だし<br>桜えび 牛乳   | キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜<br>にんにく たら コーン<br>いんげん 桃                      | 片栗粉 大豆油 砂糖<br>ごま油 小麦粉 ごま<br>米  | 751kcal<br>29.6g<br>16.8g<br>2.5g | 1年:○<br>2年:○<br>3年:○ |

◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マークを参考にしてください。

◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンの絵がある日は、スプーンを持ってきてください。

◆★印の日は給食がありません。御自宅からのお弁当等が必要になります。

◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。

◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っていません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。

給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください。

※仕入れの状況によりメニューが変更する場合があります。予めご了承ください。

牛乳(1本)  
133kcal