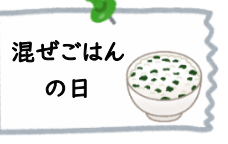
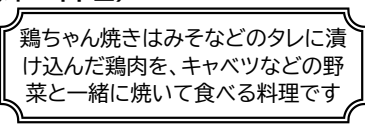
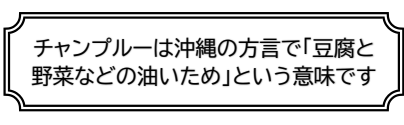
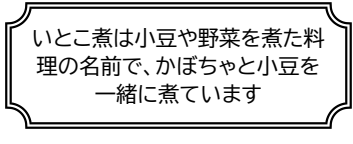




6月西中学校給食 予定献立表

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 整える元(緑)	熱や力の元(黄)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	給食有無
2月	アジフライ(タルタルソース付き) ナスとこんにゃくの胡麻味噌炒め パンサンスー さつま芋のレモン煮 ごはん 牛乳  お魚メニュー！	アジ 卵 大豆 味噌 かつおだし ハム 牛乳	なす ほうれん草 きゅうり レモン果汁 ピクルス	天ぷら粉 パン粉 春雨 大豆油 タルタルソース こんにゃく サラダ油 砂糖 ごま ごま油 さつまいも はちみつ 米	855kcal 28.7g 23.5g 2.4g	1年:○ 2年:○ 3年:○
3火	豚丼 かんぴょうと小松菜の中華和え 五目豆 ビーチゼリー ごはん 牛乳	豚肉 卵 鶏だし 大豆 さば節 牛乳	玉ねぎ キャベツ かんぴょう 小松菜 にんにく 人参 れんこん ごぼう 桃	サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく 米	783kcal 26.7g 14.2g 3.8g	1年:○ 2年:○ 3年:○
9月	チキンのトマトオニオン煮込み ブロッコリーのマリネ コーングラタン風 キャラメルポテト ごはん 牛乳 	鶏肉 寒天 乳 白いんげん豆 生クリーム 鶏だし おからパウダー チーズ 牛乳	玉ねぎ ブツキーニ 人参 生姜 パセリ にんにく ブロッコリー レモン果汁 コーン りんご	小麦粉 オリーブ油 砂糖 片栗粉 マカロニ サラダ油 バター ごま さつまいも 大豆油 ウスターソース 米	859kcal 27g 25.6g 2.1g	1年:○ 2年:○ 3年:○
10火	回鍋肉 春巻き ニラ玉焼き ビーンズサラダ ごはん 牛乳	豚肉 卵 鶏だし 大豆 ひじき ひよこ豆 牛乳	キャベツ ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく にら 枝豆 カリフラワー	サラダ油 砂糖 ごま油 小麦粉 片栗粉 大豆油 サラダ油 はちみつ オイスターソース 春雨 オリーブ油 米	893kcal 30.2g 32.2g 2.7g	1年:○ 2年:○ 3年:○
11水	サバの味噌煮 中華春雨サラダ 大学いも 昆布佃煮 わかめごはん 牛乳  混ぜごはん の日  お魚メニュー！	サバ 大豆 味噌 かつおだし わかめ 卵 昆布 牛乳	人参 きゅうり 小松菜	砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉 サラダ油 ごま油 さつまいも 大豆油 米	844kcal 26.4g 18.8g 4.9g	1年:○ 2年:○ 3年:○
12木	厚揚げのニラレバ風炒め ちくわの利久揚げ ブロッコリーのからし和え プチ肉まん ごはん 牛乳 	厚揚げ 鶏肉 ちくわ おからパウダー さば節 豚肉 大豆 牛乳	にら 玉ねぎ ブロッコリー 人参	ごま油 砂糖 小麦粉 オイスターソース 片栗粉 天ぷら粉 ごま 大豆油 米	783kcal 27.2g 23.8g 2.6g	1年:○ 2年:○ 3年:○
13金	カツカレー きゅうりとたくあんの即席漬け 杏仁豆腐 ごはん 牛乳  カレーの日！	卵 豚肉 乳 大豆 おからパウダー チーズ 白いんげん豆 鶏だし かつおだし 牛乳	人参 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご きゅうり たくあん	大豆油 じゃが芋 サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 中濃ソース 米	802kcal 24.1g 19.1g 3.5g	1年:○ 2年:○ 3年:○
16月	ハンバーグ(おろしポン酢) 人参しりしり(沖縄県郷土料理) ポテトサラダ ひよこ豆のトマト煮 ごはん 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆 卵 鶏だし かつおだし ひよこ豆 牛乳	大根 ねぎ 人参 玉ねぎ きゅうり コーン トマト りんご	砂糖 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ ウスターソース 米	860kcal 25.7g 28.5g 3g	1年:○ 2年:○ 3年:×
17火	鶏ちゃん焼き(岐阜県郷土料理) 厚焼き玉子 おくらとツナの胡麻和え いももち ごはん 牛乳  鶏ちゃん焼きはみそなどのタレに漬 け込んだ鶏肉を、キャベツなどの野 菜と一緒に焼いて食べる料理です	鶏肉 味噌 卵 大豆 寒天 ツナ 昆布だし 乳 かつおだし 牛乳	生姜 にんにく キャベツ 人参 にら 玉ねぎ オクラ 大根	小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 じゃが芋 大豆油 米	797kcal 34g 16.2g 3.9g	1年:○ 2年:○ 3年:×
18水	ハムカツサンド(中濃ソース付き) ナポリタン かぼちゃとお豆のサラダ えびグラタン コッペパン 牛乳  パンにはさんでみよう！	豚肉 鶏肉 乳 大豆 エビ ウインナー 卵 乳 チーズ ひよこ豆 青えんどう 赤いんげん豆 ゼラチン 牛乳	玉ねぎ 青ピーマン かぼちゃ 枝豆 パセリ りんご	小麦粉 大豆油 マカロニ スパゲッティ 中濃ソース 砂糖 サラダ油 きび砂糖 ノンエッグマヨネーズ コッペパン	786kcal 25.1g 21.9g 2.5g	1年:○ 2年:○ 3年:×
19木	鮭のカレーマヨコーンかけ NEW ！ キャベツのイタリアンドレッシング和え かぼちゃコロッケ 人参の塩バターきんぴら ごはん 牛乳  お魚メニュー！	鮭 乳 大豆 牛乳	コーン キャベツ 玉ねぎ 人参 いんげん パセリ にんにく かぼちゃ	ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 パン粉 片栗粉 イタリアンドレッシング 大豆油 バター 小麦粉 砂糖 米	768kcal 21.4g 23.5g 1.6g	1年:○ 2年:○ 3年:×
20金	エビフライ(中濃ソース付き) チョップドサラダ ウインナーとキャベツの卵炒め リンゴゼリー ごはん 牛乳	エビ 卵 大豆 寒天 ウインナー 豚肉 牛乳	きゅうり ブロッコリー コーン 赤ピーマン キャベツ りんご	小麦粉 大豆油 中濃ソース サウザンアイランドドレッシング サラダ油 米	715kcal 22.5g 21.6g 1.7g	1年:○ 2年:○ 3年:○
23月	八宝菜 しゅうまい マンゴーゼリー ごはん 牛乳   中華メニュー	豚肉 イカ 鶏だし 卵 乳 鶏肉 大豆 寒天 牛乳	生姜 白菜 人参 青ピーマン きくらげ マンゴー	片栗粉 サラダ油 ごま オイスターソース 砂糖 小麦粉 ごま油 米	708kcal 24.9g 13.9g 2.1g	1年:○ 2年:○ 3年:○
24火	豆腐チャンプルー 照り焼き肉団子 チンゲン菜のナムル みたらし団子 ごはん 牛乳  チャンプルーは沖縄の方言で「豆腐と 野菜などの油いため」という意味です	豆腐 豚肉 卵 大豆 味噌 鶏肉 鶏だし 牛乳	玉ねぎ にら 生姜 チンゲンサイ かんぴょう 人参 にんにく	サラダ油 ごま油 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま 白玉もち 米	836kcal 35.3g 26.6g 2.7g	1年:○ 2年:○ 3年:○
25水	コーンフ레이크チキンカツ(中濃ソース付き) きんぴらごぼう かぼちゃオムレツ アセロラゼリー ごはん 牛乳	鶏肉 かつおだし 卵 生クリーム 豚肉 チーズ 牛乳	にんにく 生姜 ごぼう 人参 かぼちゃ 玉ねぎ アセロラ りんご	小麦粉 コーンフ레이크 パン粉 大豆油 こんにゃく 砂糖 中濃ソース ごま油 米	875kcal 35.3g 28.1g 1.6g	1年:○ 2年:○ 3年:○
26木	ゴマニラチキン マカロニサラダ 千草焼き こんにゃくの炒め煮 ごはん 牛乳	鶏肉 卵 鶏だし かつおだし 牛乳	生姜 にんにく にら きゅうり 玉ねぎ 小松菜 しいたけ	小麦粉 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま ごま油 マカロニ こんにゃく ノンエッグマヨネーズ 米	903kcal 36.5g 29.4g 2.6g	1年:○ 2年:○ 3年:○
27金	焼き肉 さつま芋のフリッター 白菜とブロッコリーのナムル グレープヨーグルトゼリー ごはん 牛乳	豚肉 乳 鶏だし 大豆 牛乳	玉ねぎ にんにく りんご 生姜 青ピーマン 白菜 ブロッコリー 人参 グレープ	砂糖 ごま油 さつまいも 小麦粉 ホットケーキミックス 大豆油 ごま 米	818kcal 28.6g 19.7g 3.1g	1年:○ 2年:○ 3年:○
30月	麻婆ナス コーンコロッケ 人参の塩昆布和え かぼちゃのいとこ煮 ごはん 牛乳   いとこ煮は小豆や野菜を煮た料 理の名前で、かぼちゃと小豆を 一緒に煮ています	豚肉 大豆ミート 味噌 大豆 乳 鶏だし 昆布 牛乳	なす 人参 しいたけ 玉ねぎ にんにく 生姜 グリーンピース コーン きゅうり かぼちゃ	片栗粉 砂糖 ごま油 大豆油 ごま きび砂糖 小麦粉 パン粉 粒あん 米	830kcal 25.7g 21.3g 3g	1年:○ 2年:○ 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。

◆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おりません。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るため、予めご了承ください。

牛乳(1本)
133kcal