

# 令和8年6月分 学校給食献立表(中学校)

日付	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)
献立名	○クファージュシー ○牛乳 ○マーミナチャンプルー ○もずく汁 ○シークワーサーゼリー	○麦ごはん ○牛乳 ○じゃがいものそぼろ煮 ★もやしの梅風味 ○ゆかりふりかけ	○パン ○牛乳 ○ニョッキのトマト煮 ★海藻サラダ (減塩和風ドレッシング付) ○角チーズ	○麦ごはん ○牛乳 ★さばのよしる干し ○きんぴらごぼう ○えのきたけのみそ汁	○パン ○牛乳 ○かきあげ(すめめ入り) ○五目スープ ○りんごジャム	○ピビンパ (ごはん) ○牛乳 ○トッポギスープ	○ごはん ○牛乳 ○豆腐のオイスターソース煮 ★はりはり煮	○減量パン ○牛乳 ○豆苗のスパゲッティ ★焼き野菜	○ごはん ○牛乳 ○豚肉と野菜のしょうが煮 ○白玉のみそ汁	○パン ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○白身魚のマリネ ○レタススープ ○いちごジャム	○ごはん ○牛乳 ○厚あげの野菜あん<除> ○すまし汁
	(はし)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(スプーン)	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)
材料および使用量(g)	米 90 豚肉 26 細切り昆布 2.6 にんじん 13 塩 0.78 こい口しょうゆ 3.9 ポークブイオン 1.3 サラダ油 0.65 水 13 水(煮汁とも) 米の1.5倍 ベーコン(スライス) 19.5 にら 6.5 にんじん 13 緑豆太もやし 39 (冷)絹厚あげ 45.5 チンゲン菜 10 こい口しょうゆ 2.6 みりん 0.65 (冷)もずく 9.1 ふ(汁物用) 2.6 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 3.25 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水 169 シークワーサーゼリー(50g) 1個	米 85 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.55倍 豚ひき肉 45.5 にんじん 26 たまねぎ 52 サラダ油 0.39 じゃがいも 58.5 さやいんげん 6.5 さとう 3.9 こい口しょうゆ 5.85 酒 1.95 水 0~26 かたくり粉 1.3 まぐろ油漬 26 にんじん 6.5 緑豆太もやし 58.5 上乾ちりめん 2.6 さとう 1.3 うす口しょうゆ 1.3 酒 0.52 梅肉 1.3 水 0~6.5 ゆかりふりかけ(1.7g) 1袋	豚肉 19.5 たまねぎ 39 にんじん 19.5 サラダ油 0.39 (冷)ポテトニョッキ 39 トマトピューレ 13 トマトケチャップ 9.1 パセリ 0.65 塩 0.52 こしょう 0.039 さとう 0.65 こい口しょうゆ 1.95 ポークブイオン 3.9 水 123.5 キャバツ 52 (冷)むき枝豆 13 にんじん 9.1 海藻ミックス(干) 0.52 減塩和風ドレッシング(8ml) 1袋 角チーズ(15g) 1個	米 85 米粒麦 米の20% 水 米+麦の1.55倍 ささがきごぼう 6 ひじき 0.6 ずるめ 1.8 じゃがいも 24 たまねぎ 12 にんじん 8.4 ちくわ(スライス) 18 上乾ちりめん 2.4 小麦粉 18 かたくり粉 2.4 塩 0.36 こしょう 0.036 水 6~12 なたね油(あげ油) 9.84 鶏肉(もも) 13 たまねぎ 39 にんじん 19.5 (冷)粒コーン 13 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 3.25 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水 169 りんごジャム(15g) 1袋	米 110 水 米の1.5倍 ささがきごぼう 6 ひじき 0.6 ずるめ 1.8 じゃがいも 24 たまねぎ 12 にんじん 8.4 ちくわ(スライス) 18 上乾ちりめん 2.4 小麦粉 18 かたくり粉 2.4 塩 0.36 こしょう 0.036 水 6~12 なたね油(あげ油) 9.84 鶏肉(もも) 13 たまねぎ 39 にんじん 19.5 (冷)粒コーン 13 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 3.25 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水 169 りんごジャム(15g) 1袋	米 105 水 米の1.5倍 牛肉 49 緑豆太もやし 49 こまつな 14 にんじん 7 切干し大根 2.8 ぜんまい(水煮) 14 サラダ油 0.42 さとう 3.5 青ねぎ 2.8 こい口しょうゆ 8.4 にんにく 0.042 ごま油 0.42 白ごま 1.4 トッポギ 39 たまねぎ 39 にんじん 13 しいたけ(干・カット) 0.65 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.013 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 水(しいたけの戻し汁とも) 156	米 105 水 米の1.5倍 スパゲッティ(1/2カット) 45.5 塩 水の0.5% 豚肉 32.5 にんにく 0.39 たまねぎ 52 にんじん 13 えのきたけ 13 豆苗(カット) 15.6 サラダ油 0.65 塩 0.78 こしょう 0.039 こい口しょうゆ 1.95 フランソワソーセージ 19.5 じゃがいも 32.5 たまねぎ 26 にんじん 6.5 (冷)むき枝豆 13 オリーブ油 0.65 塩 0.26 こしょう 0.013 細切り昆布 1.3 切干し大根 5.2 まぐろ油漬(冷)粒コーン 19.5 こい口しょうゆ 2.6 さとう 1.95 みりん 0.65 酢 2.6	米 105 水 米の1.5倍 豚肉 39 平天(スライス) 26 たまねぎ 26 にんじん 13 キャバツ 45.5 サラダ油 0.39 土しょうが 0.26 さとう 1.56 みりん 1.56 こい口しょうゆ 4.68 たまねぎ 26 にんじん 13 (冷)白玉だんご 39 青ねぎ 6.5 赤みそ 8.45 白みそ 4.55 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143 いちごジャム(15g) 1袋	ヨーグルトドリンク(プレーン125ml) 1本 メルルーサ(角切) 65 塩 0.13 酒 0.65 こしょう 0.013 かたくり粉 9.1 なたね油(あげ油) 6.5 赤ピーマン 6.5 たまねぎ 13 セロリ 2.6 にんにく 0.13 オリーブ油 0.91 酢 3.25 レモン果汁 2.6 さとう 3.9 うす口しょうゆ 2.6 豚肉 13 にんじん 13 たまねぎ 39 レタス 19.5 はるさめ 5.2 塩 0.65 こしょう 0.026 うす口しょうゆ 2.6 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	米 105 水 米の1.5倍 豚肉 13 たまねぎ 26 にんじん 6.5 サラダ油 0.39 チンゲン菜 10 (冷)絹厚あげ 45.5 <うずら卵> 32.5 土しょうが 0.65 さとう 2.6 こい口しょうゆ 5.2 酒 0.65 けずりぶし 0.39 だし昆布 0.26 水 39 かたくり粉 2.6 鶏肉(もも) 13 たまねぎ 26 にんじん 6.5 えのきたけ 9.1 米粉めん 9.1 青ねぎ 6.5 うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	
エネルギー	691 kcal	738 kcal	735 kcal	785 kcal	776 kcal	758 kcal	722 kcal	680 kcal	719 kcal	691 kcal	713 kcal
たんぱく質	27.4 g	31.2 g	28.0 g	30.7 g	25.5 g	28.5 g	30.1 g	31.9 g	29.6 g	27.5 g	28.3 g
脂質	21.0 g	21.6 g	22.7 g	27.3 g	25.0 g	15.6 g	16.9 g	19.6 g	13.3 g	14.7 g	18.8 g
食塩相当量	3.8 g	2.5 g	3.6 g	2.0 g	3.7 g	2.7 g	2.0 g	2.8 g	2.4 g	3.3 g	2.1 g

※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンを使って調理します。  
 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。

<栄養三色>  
 ■…黄色(おもにエネルギーになる)、●…赤色(おもに体の組織をつくる)、▲…緑色(おもに体の調子を整える)

★食物アレルギー対応については、献立表の食品名、加工食品の物質配合表でご確認ください。  
 鶏卵・うずら卵・牛乳の除去食を実施しています。献立表には、除去できる献立名の後に<除>、食品名に< >が記入されています。

今月の除去食	<鶏卵>を除去	なし
	<うずら卵>を除去	15日(月)厚あげの野菜あん
	<牛乳>を除去	30日(火)コーンスープ

日付	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)
献立名	○パン ○牛乳 ★さわらのハーブ焼き ○野菜のソテー ○スープ ○スライスチーズ (はし)	○ごはん ○牛乳 ○肉じゃが ★もやしのごま酢いため ○のりかつおふりかけ (はし)	○ねぎ塩豚丼 (ごはん) ○牛乳 ○厚あげのみそ汁 ○ベビーフィッシュ (はし)	○パンパン ○牛乳 ○わかさぎのチリソース ○チンゲン菜のスープ (はし)	○キャロットピラフ ○牛乳 ○ミネストローネ ★白いんげんサラダ (イタリアンドレッシング付) (スプーン)	○ごはん ○牛乳 ★さんが焼き(魚) ○クーバイリチー ○じゃがいものみそ汁 (はし)	○黒糖パン ○牛乳 ○アドボ ★そえ野菜 ○シニガンスープ ○りんごゼリー (スプーン)	○カレー (麦ごはん) ○牛乳 ★くき付きわかめサラダ (ごまドレッシング付) (スプーン)	○減量クロワッサン ○牛乳 ○わかめうどん ★夏の焼き野菜 (はし)	○麦ごはん ○牛乳 ○さばのソース煮 ★煮びたし ○すまし汁 (はし)	○パン ○牛乳 ○コーンスープ<除> ○ココロソテー ○みかんゼリー (スプーン)
材料および使用量 (g)	さわら(素焼き50g) 1切 ● 塩 0.12 こしょう 0.012 マヨネーズ風ドレッシング 8.4 ● バジルペースト 1.2 米パン粉 0.36 ▲ オリーブ油 3.6 ● 紙カップ(150ml) 1枚 にんじん 13 ▲ キャバツ (冷)粒コーン 13 ▲ サラダ油 0.39 ● 塩 0.26 こしょう 0.013 豚肉 13 ● たまねぎ 45.5 ▲ にんじん 19.5 ▲ パセリ 0.65 ▲ うす口しょうゆ 3.25 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.69 だし昆布 0.91 水 169 スライスチーズ(20g) 1枚 ●	米 105 ● 水 米の 1.5倍 牛肉 39 ● たまねぎ 52 ▲ にんじん 26 ▲ じゃがいも 58.5 ● 赤つきこんにやく 26 さやいんげん 6.5 ▲ サラダ油 0.39 ● さとう 1.95 ● 酒 0.65 こい口しょうゆ 5.2 水 0~6.5 鶏肉油漬 19.5 ● 緑豆太もやし 52 ▲ にんじん 13 ▲ ごま油 0.26 ● さとう 1.04 ● 酢 1.56 こい口しょうゆ 2.6 ごま油 0.39 ● 白ごま 1.3 のりかつおふりかけ(1.3g) 1袋 ● ベビーフィッシュ(5g) 1袋 ●	米 110 ● 水 米の 1.5倍 豚肉 45.5 ● にんにく 0.65 ▲ たまねぎ 26 ▲ 緑豆太もやし 45.5 ▲ 根深ねぎ 7.8 ▲ ごま油 0.39 ● 塩 0.91 こしょう 0.026 水 0~6.5 酒 1.95 レモン果汁 0.65 ▲ かたくり粉 1.04 ● 白ごま 1.3 ● ごま油 0.26 ● (冷)絹厚あげ(小) 26 ● たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143 ペビーフィッシュ(5g) 1袋 ●	わかさぎ(魚卵含む) 58.5 ● 酒 1.3 かたくり粉 7.28 ● なたね油(あげ油) 5.85 ● たまねぎ 19.5 ▲ 土しょうが 0.52 ▲ にんにく 0.26 ▲ サラダ油 0.13 ● 酒 1.95 さとう 1.56 ● こい口しょうゆ 0.52 トーバンジャン 0.065 トマトケチャップ 6.5 酢 0.78 水 9.1 豚肉 13 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ チンゲン菜 15 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 こしょう 0.026 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	米 90 ● ウイナーソーセージ 26 ● たまねぎ 19.5 ▲ サラダ油 1.3 ● 塩 1.3 こしょう 0.039 ポークブイオン 3.9 にんじんジュース 26 ▲ 水(ジュース+煮汁+も)米の 1.5倍 豚肉 26 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ● マッシュルーム 6.5 ▲ マカロニ(シエル) 9.1 ● トマトピューレ 13 ▲ トマトケチャップ 9.1 パセリ 0.65 ▲ 塩 0.52 こしょう 0.039 さとう 0.65 ● こい口しょうゆ 1.95 ポークブイオン 3.9 水 123.5 鶏肉油漬 13 ● キャバツ 52 ▲ にんじん 6.5 ▲ 白いんげん豆(ドライパック) 9.1 ● イタリアンドレッシング(8ml) 1袋 ●	米 105 ● 水 米の 1.5倍 さんか焼き(50g) 1切 ● クッキングシート 豚肉 13 ● 細切り昆布 2.6 ● 切干し大根 5.2 ▲ にんじん 6.5 ▲ つきこんにやく 9.1 サラダ油 0.65 ● さとう 1.04 ● こい口しょうゆ 2.6 みりん 1.3 酒 1.3 水 0~13 たまねぎ 39 ▲ にんじん 13 ▲ じゃがいも 19.5 ● 青ねぎ 6.5 ▲ 赤みそ 8.45 ● 白みそ 4.55 ● 煮干し 2.34 だし昆布 0.78 水 143	鶏肉(もも15g) 78 ● 酢 3.9 こい口しょうゆ 3.9 にんにく 0.26 ▲ 水 10.4 キャバツ 45.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ 塩昆布 1.56 ● 豚肉 19.5 ● にんにく 0.39 ▲ たまねぎ 32.5 ▲ にんじん 13 ▲ サラダ油 0.39 ● トマト 19.5 ▲ チンゲン菜 10 ▲ レモン果汁 1.04 ▲ 酒 1.3 塩 1.17 こしょう 0.039 ポークブイオン 3.9 水 143 りんごゼリー(60g) 1個 ●	米 90 ● 米粒麦 米の 20% ● 水 米+麦の 1.55倍 牛肉 39 ● 土しょうが 0.13 ▲ にんにく 0.13 ▲ クッキングワイン 0.65 たまねぎ 65 ▲ にんじん 26 ▲ サラダ油 0.39 ● じゃがいも 52 ● 塩 1.4 こしょう 0.042 カレー粉 1.4 トマトケチャップ 2.24 ウスターソース 2.52 トンカツソース 3.36 チャツネ 2.24 さとう 0.28 ● こい口しょうゆ 0.98 上新粉 7.7 ● 水 30.8 ポークブイオン 4.2 水 95.2 ハム(スライス) 19.5 ● (冷)くき付きわかめ 6.5 ● キャバツ 45.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ ごまドレッシング(10ml) 1袋 ●	(冷)うどん 126 ● 鶏肉(もも) 35 ● たまねぎ 35 ● わかめ(干) 0.56 青ねぎ 7 ▲ うす口しょうゆ 6.58 酒 0.7 塩 0.28 けずりぶし 3.92 だし昆布 0.98 水 196 フランクソーセージ 32.5 ● たまねぎ 26 ▲ かぼちゃ 19.5 ▲ ズッキーニ 13 ▲ オリーブ油 0.65 ● 塩 0.26 こしょう 0.013 緑豆太もやし 52 ▲ にんじん 9.1 ▲ さとう 0.78 ● こい口しょうゆ 1.95 かつおぶし 1.3 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 6.5 ▲ えのきたけ 9.1 ▲ 青ねぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156	米 85 ● 米粒麦 米の 20% ● 水 米+麦の 1.55倍 さば(角切) 78 ● 土しょうが 1.3 ▲ ウスターソース 4.94 さとう 4.94 こい口しょうゆ 3.64 酒 2.6 水 7.8 フランクソーセージ 32.5 ● たまねぎ 26 ▲ かぼちゃ 19.5 ▲ ズッキーニ 13 ▲ オリーブ油 0.65 ● 塩 0.26 こしょう 0.013 豚肉 19.5 ● たまねぎ 39 ▲ にんじん 19.5 ▲ (冷)むき枝豆 13 ▲ サラダ油 0.39 ● 塩 0.26 こしょう 0.013 みかんゼリー(70g) 1個 ●	
エネルギー	793 kcal	709 kcal	695 kcal	716 kcal	707 kcal	654 kcal	739 kcal	763 kcal	794 kcal	775 kcal	749 kcal
たんぱく質	35.9 g	30.9 g	31.0 g	26.9 g	31.0 g	24.9 g	36.2 g	29.2 g	36.5 g	30.0 g	28.4 g
脂質	34.2 g	17.4 g	15.3 g	21.7 g	19.3 g	12.0 g	19.6 g	19.8 g	36.7 g	30.0 g	21.4 g
食塩相当量	4.0 g	1.5 g	2.4 g	3.1 g	3.5 g	2.7 g	3.7 g	2.9 g	4.1 g	2.3 g	3.5 g

※野菜の一部に、高槻産大阪工コ農産物を使用することがあります。