

令和7年6月 学校給食予定献立表（中学校）

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
2月	ごはん					米				
	ビビンバ	豚肉・みそ			にんにく・しょうが・切干し大根	砂糖	油	みりん・酒・しょうゆ・豆板醤	890	35.8
	肉炒め				もやし・えのきたけ		ごま	しょうゆ		
	ナムル				干しいたけ・たまねぎ			※中華味・しょうゆ・塩		
3火	牛乳	豆腐	わかめ	にんじん						
	わかめスープ									
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	黒パン			～ビタミンAをとろう～		黒パン				
4水	牛乳			トマト水煮	にんにく・たまねぎ	パン粉・小麦粉	油・オリーブ油	塩	819	30.1
	★ホキフライマソースがけ	ホキ					※オリーブドレッシング			
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン					
	パンプキンスープ	白いんげん豆	牛乳・粉チーズ・生クリーム	かぼちゃ	たまねぎ	※ニョッキ	油	※洋風だし・塩・こしょう		
5木	麦ごはん			～カルシウムとビタミンDをとろう～		米・麦			797	32.3
	牛乳				ごぼう・たまねぎ・キャベツ・長ねぎ・しょうが	パン粉・でんぶん・砂糖	油・ごま油	しょうゆ・塩・みりん・かつお節エキス		
	肉団子	鶏肉・大豆		にんじん	干しいたけ・大根	里いも・砂糖	ごま油	※和風だし・しょうゆ・みりん		
	凍り豆腐の煮物	豚肉・凍り豆腐		にんじん・さやいんげん	もやし	砂糖		しょうゆ・酢		
6金	ちりめんじゃこ和え		ちりめんじゃこ	小松菜・にんじん						
	麦ごはん			～だ液パワー～		米・麦			829	29.7
	牛乳				レモン果汁	でんぶん・レモンジャム	油	しょうゆ		
	★揚げ鶏のレモンだれがけ	鶏肉		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし					
7土	キャベツの塩昆布和え		塩昆布	にんじん	ごぼう・大根・干しいたけ・しょうが		油	かつおだし・しょうゆ・みりん・塩		
8日	和風しょうがスープ	豚肉		にんじん・小松菜						
	麦ごはん			～ビタミンCをとろう～		米・麦			792	36.3
	牛乳				コーン・きゅうり		※卵なしマヨネーズ・ごま	こしょう・しょうゆ・塩		
	★揚げ鶏のレモンだれがけ	鶏肉		塩昆布	大根・長ねぎ・しょうが	こんにゃく	油	かつおだし・しょうゆ		
9月	キャベツの塩昆布和え			にんじん						
	和風しょうがスープ	豚肉		にんじん・小松菜						
10火	麦ごはん			～かみかみメニュー～		米			786	34.7
	牛乳									
	鶏肉といかのねぎ塩炒め	鶏肉・いか		にんにく・しょうが・切干し大根・長ねぎ	きゅうり・もやし・えのきたけ	油・ごま・ごま油	※中華だし・酒・塩・こしょう			
	茎わかめサラダ		茎わかめ	にんじん	※白菜キムチ・にんにく・しょうが・たまねぎ・大根	※韓国ナムルドレッシング				
11水	キムチスープ	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・にら		油・ごま油	※中華だし			
	麦ごはん					米・麦			809	31.3
	牛乳					砂糖・でんぶん	油	みりん・しょうゆ		
	★いわしの梅かば焼き	いわし		にんじん	梅・りんご	砂糖	油	酢・しょうゆ		
12木	チキンサラダ	チキン油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖				
	豆乳ふるさと汁	豚肉・油揚げ・みそ・豆乳		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	里いも・こんにゃく		かつおだし		
	麦ごはん			～認定農業者 笹目さんの大根～		米・麦			780	31.2
	牛乳					砂糖・でんぶん	油	酢・しょうゆ・魚介エキス・昆布調味液・塩		
13金	厚焼きたまご	卵		にんじん・さやいんげん	大根	こんにゃく・砂糖	油	※和風だし・酒・しょうゆ・みりん		
	大根と豚肉の煮物	豚肉		小松菜・にんじん	もやし	砂糖	※卵なしマヨネーズ	しょうゆ		
	こまつナ和え	まぐろ水煮								
14土	ソフトめん					ソフトめん				
	つけナポリタン	豚肉・大豆・ウインナー		にんじん・トマト水煮	にんにく・たまねぎ・マッシュルーム	砂糖	油	トマトピューレ・ケチャップ・カレー粉・塩	846	30.6
	牛乳									
	海藻サラダ	かまぼこ	わかめ・茎わかめ・昆布・白杉のり・赤つのまた	にんじん	キャベツ・きゅうり		※和風ごまドレッシング・ごま			
15日	冷凍みかん				みかん					
	麦ごはん					米・麦			783	27.2
	牛乳					小麦粉・でんぶん・もち米粉・砂糖	豚脂・油・ごま油	塩・酒・オイスターソース・しょうゆ・ポークエキス調味料		
	ぎょうざ	鶏肉・豚肉・大豆		にら	キャベツ・たまねぎ	砂糖・でんぶん	油	豆板醤・酒・甜麺醤・しょうゆ		
16月	ホイコーロー	豚肉		赤パプリカ・ピーマン	にんにく・しょうが・たまねぎ・キャベツ	砂糖	油	しょうゆ・酢・からし		
	ハンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油			
	ごはん			～日本味めぐり「愛媛県」～		米			797	32.4
	牛乳					でんぶん	油	みりん・しょうゆ・酢		
17火	★たらの柑橘ソースがけ	たら		にんじん	みかん果汁・オレンジ果汁	※いも団子・里いも・砂糖	油	かつおだし・みりん・酒・しょうゆ・塩		
	いもたき	厚揚げ・鶏肉		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ					
	じゃこ大和え	さつま揚げ・じゃこ天	塩昆布	小松菜・にんじん	もやし					
18水	米粉パン					米粉パン			822	35.1
	牛乳									
	ブラウンシチュー	鶏肉		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも	油	※エスバニョールソース・※デミグラスソース・トマトピューレ・ソース・塩・こしょう		
	キャベツの粒マスタードサラダ	まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・レモン果汁・きゅうり・コーン	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・こしょう・粒マスタード		
19木	ミルクプリン					砂糖	油			

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
18 水	麦ごはん			～夏至（げし）メニュー～		米・麦				
	牛乳		牛乳							
	★たこメンチカツ	たら・たこ・大豆	青のり		キャベツ・紅しょうが	でんぶん・砂糖・パン粉・小麦粉	油	ソース・塩	809	32.0
	ひじきの炒り煮	豚肉・さつま揚げ・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ	こんにやく・砂糖	油	※和風だし・しょうゆ		
19 木	冬瓜のスープ	※肉団子・豆腐		にんじん	たまねぎ・干しいたけ・冬瓜・長ねぎ・しょうが			かつおだし・しょうゆ・塩		
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	和風玉ねぎハンバーグ	※ハンバーグ			にんにく・たまねぎ		油	酒・みりん・しょうゆ・酢	809	28.0
20 金	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	※卵なしマヨネーズ・ごま	しょうゆ・酢・からし・しょうゆ		
	じゃがいものみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	たまねぎ	じゃがいも		かつおだし		
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
23 月	★ふりとじゃがいもの揚げ煮	ぶり		～美味（おい）しおメニュー～		じゃがいも・砂糖・でんぶん	油	しょうゆ・一味唐辛子	782	30.1
	小松菜のおかか和え	かつお節		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ		
	美たくさんみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	昆布	にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにやく		かつおだし		
	ごはん			～地産地消メニュー～		米				
24 火	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
	さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖・でんぶん				
	にらともやしのサラダ	ハム		にら・にんじん	もやし	砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ・酢	785	29.8
	かきたま汁	豆腐・卵		にんじん・小松菜	干しいたけ・たまねぎ	でんぶん		かつおだし・しょうゆ・塩		
25 水	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	スタミナ丼	豚肉・みそ		にんじん・にら	にんにく・たまねぎ・切干し大根・たけのこ・しめじ・えのき	砂糖・でんぶん	油	豆板醤・酒・みりん・しょうゆ	834	31.7
	パンパンジーサラダ	チキン油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり		※パンパンジードレッシング			
26 木	肉まん	大豆粉・豚肉・大豆たんぱく			たまねぎ・長ねぎ・しょうが・干しいたけ	小麦粉・砂糖・でんぶん	油・豚脂・ごま油	塩・しょうゆ・酒		
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	★フライドマヒマヒ	しいら		～世界の料理「アメリカ（ハワイ）」～		小麦粉・コーン粉末	油	こしょう・パプリカ粉・塩・ガーリックパウダー・カレー粉・カルダモンパウダー・メースパウダー・ジンジャーパウダー	789	34.0
27 金	ハワイアンコブサラダ	ハム・大豆		ブロッコリー・赤パプリカ	きゅうり・コーン・たまねぎ		※コブサラダドレッシング			
	チキンロングライス	鶏肉		にんじん・チンゲンサイ	もやし・長ねぎ	春雨		※中華だし・塩・しょうゆ・こしょう		
	わかめ	ソフトめん				ソフトめん				
	うどん	うどんの汁	鶏肉・油揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ		かつおだし・みりん・しょうゆ・塩	840	32.1
30 月	牛乳		牛乳							
	こんにやくサラダ	かまぼこ		にんじん	きゅうり・キャベツ	こんにやく・砂糖	油	酢・しょうゆ		
	キャラメル蒸しパン	豆乳				小麦粉・砂糖・でんぶん	油	塩・水あめ		
	トマトカレー	麦ごはん				米・麦				
30 月	ライス	豚肉		にんじん・トマト水煮	にんにく・しょうが・たまねぎ	じゃがいも	油	※カレールウ	805	26.0
	牛乳		牛乳							
	ハムのマリネ	ハム		にんじん	きゅうり・キャベツ		油	酢・塩・こしょう		
	夏越ごはん	大豆		にんじん・春菊	たまねぎ・ごぼう	小麦粉・砂糖	油	※顆粒かつおだし・みりん・しょうゆ・塩	856	25.2
30 月	牛乳		牛乳							
	ピーマンとツナの和え物	まぐろ水煮・かつお節		ピーマン・赤パプリカ	もやし			しょうゆ・みりん		
	豚汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	こんにやく	油	かつおだし		
				～夏越（なごし）の祓（はらえ）メニュー～						

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均)

812 31.2

- ・中華味（塩・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・豚脂・鶏脂・牛脂・野菜エキス・大豆・ゼラチン）
- ・オリーブドレッシング（油・たまねぎ・砂糖・酢・塩・しょうゆ・マスタード・りんご・オリーブ水煮・チキンブイヨン・ローストガーリック・豚肉）
- ・ニョッキ（小麦粉・じゃがいも・塩・でんぶん）
- ・洋風だし（ぶどう糖・塩・大豆たんぱく・豚脂・でんぶん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー）
- ・和風だし（かつお節粉末・かつお節エキス粉末・昆布粉末・昆布エキス粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・かつおパウダー・油）
- ・卵なしマヨネーズ（油・酢・塩・砂糖・大豆・でんぶん）
- ・すりたまねぎドレッシング（しょうゆ・油・酢・砂糖・乾燥たまねぎ・塩）
- ・中華だし（塩・砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー）
- ・韓国ナムルドレッシング（酢・ごま油・砂糖・大豆・鶏肉・豚肉・しょうゆ・塩・にんにく・油・ごま・昆布エキス・こしょう）
- ・白菜キムチ（白菜・たまねぎ・にんじん・砂糖・塩・りんご・にんにく・昆布エキス・しょうゆ・かつお節エキス・しょうが・唐辛子）
- ・和風ごまドレッシング（ごま油・油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・塩）
- ・いも団子（じゃがいも・小麦粉・塩）
- ・エスパニョールソース（小麦粉・砂糖・油・トマトパウダー・塩・ぶどう糖・粉末しょうゆ・粉末ソース・ガーリックパウダー・オニオンパウダー・オニオンエキスパウダー・昆布エキスパウダー・魚醤パウダー・にんじんエキスパウダー・トマトエキスパウダー・ポークエキスパウダー・チキンエキスパウダー・乳製品）
- ・デミグラスソース（小麦粉・砂糖・果糖・たまねぎ・しょうゆ・ポークエキス・油・クリームパウダー・トマトパウダー・大豆・チキンエキス・豚脂・ミルポアパウダー・ビーフエキス・にんにく・塩・酢）
- ・肉団子（鶏肉・たまねぎ・豚脂・パン粉・油・大豆・でんぶん・砂糖・しょうゆ・塩・みりん）
- ・ハンバーグ（鶏肉・大豆・たまねぎ・豚脂・パン粉・しょうゆ・塩・砂糖）
- ・パンパンジードレッシング（ごま油・油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・しょうが・みそ・塩・にんにく・コチジャン・ラー油）
- ・コブサラダドレッシング（油・砂糖・発酵乳・酢・塩・野菜エキス・卵黄・ローストガーリック・ヤラピノピューレ・ピーマン・たまねぎ・でんぶん）
- ・カレールウ（小麦粉・砂糖・カレー粉・油・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマト・塩・ミックススパイス・チキンエキス・チャツネ・粉末ワイン・大豆・りんごペースト・でんぶん・昆布エキス）
- ・顆粒かつおだし（かつお節粉末・かつお節エキス粉末・かつおエキス粉末・昆布粉末・でんぶん・麦芽糖）