

# 令和8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	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
1	ソースごはん カツ丼 ★ソースカツ 牛乳 キャベツのおかか和え 八杯汁	*チキンカツ		～日本味めぐり「福島県」～		米 砂糖	油	みりん・しょうゆ・ソース	783	29.1
(月)		かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり 干しいたけ・ごぼう・大根・ 長ねぎ			しょうゆ 混合だし・しょうゆ・塩		
2	コッペパン ミルククリーム 牛乳 トマトソースオムレツ ツナサラダ シエルマカロニスープ	脱脂粉乳・大豆粉	牛乳			コッペパン 砂糖	油	塩	801	31.6
(火)		*オムレツ	牛乳	トマト水煮	たまねぎ キャベツ・きゅうり・レモン菜 汁	砂糖	油	トマトソース・こしょう 酢・しょうゆ *洋風だし・塩・しょうゆ・こ しょう・パセリ粉		
3	麦ごはん 牛乳 ★にしんの竜田揚げ カリカリ大豆のサラダ 豚汁		牛乳	～かみかみメニュー～		米・麦		しょうゆ 酢・塩 混合だし	804	30.1
(水)		にしん	牛乳		しょうが キャベツ・きゅうり	でんぶん・砂糖 砂糖	油	しょうゆ 酢・塩		
4	麦ごはん ピビンバ 肉炒め ナムル 牛乳 茎わかめスープ ヨーグルト	豚肉・みそ		～カルシウムをとろう～		米・麦		みりん・酒・しょうゆ・豆板醤 しょうゆ	826	35.0
(木)		豚肉・みそ	牛乳	にんにく・しょうが・切干し大 根	もやし・えのきたけ	砂糖	油	しょうゆ		
5	麦ごはん 牛乳 ★鶏肉のレモンソースがけ キャベツの塩昆布和え 和風しょうがスープ	鶏肉	牛乳	～だ液パワー～		米・麦		しょうゆ しょうゆ 混合だし・しょうゆ・みりん・ 塩	826	30.0
(金)		鶏肉	牛乳		レモン果汁 キャベツ・きゅうり ごぼう・大根・干しいたけ・ 長ねぎ・しょうが	でんぶん・砂糖 砂糖	油			
8	ごはん 飲むヨーグルト さばのみそ煮 こんにやくサラダ かきたま汁		飲むヨーグルト	～認定農業者 キミシマファームの「卵」～		米 砂糖・でんぶん		しょうゆ 酢・しょうゆ 混合だし・しょうゆ・塩	785	29.7
(月)		さば・みそ		にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	しょうゆ		
9	キーマ カレー ライス 牛乳 アスパラガスのサラダ	豚肉・大豆・ひよこ豆	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ・ たけのこ・ブルー	米・麦 砂糖	油	*カレールウ・トマトビュ レ・ソース・カレー粉	808	26.4
(火)			牛乳	アスパラガス・にんじ ん	キャベツ・きゅうり・コーン		*コーンク リー ミードレッシング			
10	麦ごはん 牛乳 ★いなだフライ わかめサラダ みそちゃんこ汁		牛乳			米・麦	油	塩・ソース *和風ごま ドレッシング	821	32.8
(水)		いなだ	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり	でんぶん ぶん	油	混合だし・しょうゆ		
11	かき揚げ うどん 牛乳 ピーマンとツナのとえ物	大豆	牛乳	にんじん・春菊	たまねぎ・ごぼう にんじん・チンゲンサ イ えのきたけ・長ねぎ	ソフトめん 小麦粉	油	しょうゆ 混合だし・酒・しょうゆ・塩	852	33.4
(木)		かき揚げ うどんのしる	牛乳	にんじん・チンゲンサ イ		砂糖	油	しょうゆ・みりん		
12	ジャン バラヤ 牛乳 コールスローサラダ コーンチャウダー	ウインナー・豚肉	牛乳	にんじん・赤パプリカ	にんにく・たまねぎ	米・麦	油	トマトソース・ケチャップ・塩・ カレー粉・パプリカ粉	836	29.3
(金)			牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり		*コ ールス ロ ード レ ッ シ ン グ	*洋風だし・塩・こしょう		
15	ごはん 牛乳 おろしポン酢ハンバーグ 和風サラダ キムチスープ	*ハンバーグ	牛乳	にんじん	大根 キャベツ・きゅうり・しょうが	米 砂糖	油	みりん・しょうゆ・酢 酢・しょうゆ	835	35.0
(月)		かまぼこ	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが・もやし・長 ねぎ	砂糖	油・ごま油	キムチの素・混合だし		
16	ツナコー ンサンド 牛乳 ポークビーンズ ミルクプリン	まぐろ水煮	牛乳	にんじん・トマト水煮	たまねぎ	コッペパン	油	酢・塩・こしょう *洋風だし・ケチャップ・ソ ース・塩・こしょう	800	33.5
(火)			牛乳	にんじん	たまねぎ	コッペパン	油	しょうゆ・みりん		
17	麦ごはん 牛乳 ★いわしのかば焼き もやしの甘酢和え ごまみそ汁	いわし	牛乳	小松菜・にんじん	もやし	米・麦 でんぶん・砂糖	油	みりん・しょうゆ しょうゆ・酢 混合だし	780	30.5
(水)		チキン油漬	牛乳	にんじん	大根・長ねぎ	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	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		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 (木)	麦ごはん					米・麦			780	30.7
	牛乳		牛乳							
	豚肉のねぎ塩炒め	豚肉			しょうが・にんにく・切干し大根・長ねぎ	しらたき	ごま・ごま油・油	*中華だし・酒・塩・こしょう		
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー・にんじん	コーン・きゅうり			*和風クリーミードレッシング		
	わかめのみそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも		混合だし		
19 (金)	麦ごはん					米・麦			851	37.0
	牛乳		牛乳							
	しゅうまい	豚肉			たまねぎ・しょうが	小麦粉・パン粉・でんぶん・砂糖		塩		
	厚揚げの中華煮	豚肉・厚揚げ・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・干しいたけ・たまねぎ・たけのこ	砂糖・でんぶん	油・ごま油	*中華だし・しょうゆ		
	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		
22 (月)	ごはん			～地産地消メニュー～		米			807	30.0
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ		
	チンゲンサイとツナのサラダ	まぐろ水煮		チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・コーン・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・からし		
	にらのスタミナみそ汁	豚肉・みそ	にんじん・にら		もやし		油	混合だし・唐辛子		
23 (火)	麦ごはん					米・麦			787	34.0
	牛乳		牛乳							
	厚焼きたまご	鶏卵				砂糖・でんぶん	油	酢・しょうゆ・塩・かつおだし・昆布だし		
	肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	しょうが・たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ	しらたき・砂糖		*和風だし・酒・みりん・しょうゆ		
	ちりめんじゃこ和え		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢		
24 (水)	麦ごはん					米・麦			809	32.0
	牛乳		牛乳							
	ココアの素 ★百身堂の チリソースがけ	たら			にんにく・しょうが	砂糖・でんぶん	油	*中華だし・豆板醤・しょうゆ・ケチャップ・酢		
	パンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし		
	冬瓜のスープ	*肉団子・豆腐		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・干しいたけ・冬瓜			*中華だし・しょうゆ・塩		
25 (木)	カレーうどん	ソフトめん うどんの汁	豚肉・油揚げ	にんじん	たまねぎ・しめじ・長ねぎ	ソフトめん			846	30.3
	牛乳		牛乳			でんぶん	油	*カレールウ・混合だし・みりん・しょうゆ		
	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	油	酢・しょうゆ		
	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖・でんぶん				
26 (金)	麦ごはん					米・麦			792	34.4
	牛乳		牛乳							
	★かつおのごまがらめ	かつお				でんぶん・砂糖・じゃがいも	油・ごま	しょうゆ		
	キャベツのおかまヨネーズ和え	かつお節		にんじん	キャベツ・きゅうり		卵なしマヨネーズ	しょうゆ		
	豆乳ふるさと汁	豚肉・油揚げ・豆腐・みそ・豆乳		にんじん・小松菜	ごぼう・大根・長ねぎ			混合だし		
29 (月)	スタミナ丼	スタミナ 丼の具	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・えのきたけ	米			816	31.3
	牛乳		牛乳			砂糖・でんぶん	油	酒・豆板醤・みりん・しょうゆ		
	ぎょうざ	豚肉・鶏肉・大豆		にら	キャベツ・たまねぎ	小麦粉・砂糖・でんぶん・もち米粉	ごま油	オイスターソース・塩・しょうゆ・酒		
	もやしのサラダ			にんじん	もやし・コーン・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし		
30 (火)	コッペパン					コッペパン			797	30.9
	牛乳		牛乳							
	いちごジャム					いちごジャム				
	ブラウンシチュー	豚肉		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも	油	トマトピューレ・ソース・エスバニョールソース・塩・こしょう		
	パスタサラダ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり	スパゲッティ		*イタリアンドレッシング		
※都合により献立が変更になる場合があります。(平均)									811	31.7

- ・ チキカツ(鶏肉・パン粉・小麦粉・塩・油・でんぶん)
- ・ オムレツ(卵・砂糖・油・塩・酢・でんぶん)
- ・ 洋風だし(ぶどう糖・塩・麦芽糖・たんぱく加水分解物(大豆)・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)
- ・ 中華だし(塩・ポークエキスパウダー・砂糖・チキンエキスパウダー・ジンジャーパウダー・鶏脂・オニオンパウダー・チキンパウダー・こしょう・ガーリックパウダー)
- ・ 中華味(塩・砂糖・たんぱく加水分解物(大豆・鶏肉・豚肉)・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・トマトパウダー・チキンパウダー)
- ・ カレールウ(小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・でんぶん・しょうゆ・昆布エキス・大豆たんぱく・油・たまねぎ・にんにく・トマトペースト・チキンエキス・チャツネ・ワイン・りんごペースト)
- ・ コーンクリームドレッシング(油・砂糖・酢・コーンパウダー・ソテーオニオン・ブルーベリー・レモン果汁・にんじんエキス)
- ・ 和風ごまドレッシング(油・砂糖・しょうゆ・酢・ごま・塩)
- ・ コールスロウドレッシング(油・酢・砂糖・水あめ・塩・レモン果汁・パインアップル果汁・オニオンエキス)
- ・ ハンバーグ(鶏肉・豚肉・トマト・たまねぎ・にんにく・しょうが・砂糖・塩・しょうゆ・大豆たんぱく)
- ・ 和風クリームドレッシング(油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節エキス)
- ・ パンパンジードレッシング(しょうゆ・砂糖・酢・たまねぎ・しょうが・にんにく・塩・みそ・ごま油・ごま・ほたてエキス・豆板醤・レモン果汁・たんぱく加水分解物(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン))
- ・ 和風だし(かつお節粉末・昆布粉末・しいたけエキス粉末・砂糖・ぶどう糖・かつおパウダー・油)
- ・ 肉団子(鶏肉・たまねぎ・大豆たんぱく・でんぶん・パン粉・鶏皮・豚脂・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・ イタリアンドレッシング(油・酢・ぶどう糖・塩・しょうゆ・たんぱく加水分解物(とうもろこし)・ベーコン風味調味料・にんにくペースト・オニオンエキス・赤ピーマン・しいたけエキスパウダー・こしょう)