６　月　　今日の給食なんだろな？

中島学校給食センター

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ	使っている食品　＊【　】は含まれるアレルゲン，（　）は主な原材料を示しています	１食あたりの栄養価		
1 月	ごはん		米	エネルギー	793	kcal
	トキめくとり天	小麦	鶏肉 油 小麦粉 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ かたくり粉 ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ 酒 米粉 砂糖	たんぱく質	36.2	g
	青じそサラダ		キャベツ きゅうり ハム にんじん 酢 醤油 砂糖 油 青じそ 塩 こしょう	脂　質	25.8	g
	みそけんちん汁		豆腐 大根 こんにゃく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし ごま油	カルシウム	354	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	2.2	g
2 火	アーモンドトースト	小麦・アーモンド	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩） バター アーモンド 砂糖	エネルギー	783	kcal
	ツナサラダ		キャベツ きゅうり ツナ とうもろこし ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん レモン果汁 塩 こしょう	たんぱく質	29.6	g
	ミネストローネ		玉ねぎ じゃがいも ﾄﾏﾄﾄﾞｭｰｽ 大豆 にんじん トマト ベーコン ケチャップ セロリー とりがらだし 赤ワイン コンソメ 油 にんにく 塩 こしょう	脂　質	38.8	g
	キャンディーチーズ		チーズ	カルシウム	425	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	3.1	g
3 水	ごはん		米	エネルギー	809	kcal
	ちくわのごま揚げ	小麦	ちくわ 油 小麦粉 米粉 ごま	たんぱく質	36.9	g
	磯の香あえ		もやし 小松菜 にんじん 醤油 砂糖 のり	脂　質	25.7	g
	肉豆腐		豆腐 玉ねぎ 牛肉 こんにゃく にんじん ねぎ えのきだけ 醤油 煮干しだし 砂糖 みりん 油	カルシウム	489	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	3.3	g
4 木	ごはん		米	エネルギー	766	kcal
	チキンカツ	小麦	鶏肉 パン粉 油 小麦粉 中濃ソース 酒 塩 こしょう	たんぱく質	34.8	g
	カミカミあえ		小松菜 キャベツ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん しらす干し 茎わかめ 醤油	脂　質	22.8	g
	沢煮椀		大根 豚肉 にんじん ごぼう 醤油 みつば 煮干しだし 酒 干ししいたけ みりん 昆布だし 塩	カルシウム	354	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	2.7	g
5 金	トマトキーマカレー		米	エネルギー	850	kcal
	（カレーソース）	小麦	玉ねぎ じゃがいも 鶏肉 カレールウ【小麦】 にんじん トマト とりがらだし ﾌｯﾌﾟﾙｰｽ ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ 赤ワイン 大豆ミート 油 にんにく しょうが	たんぱく質	27.1	g
	ブロッコリーとチーズのサラダ		ブロッコリー キャベツ きゅうり ハム とうもろこし チーズ 酢 醤油 砂糖 油 塩 こしょう	脂　質	27.5	g
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト	カルシウム	426	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	3.5	g
8 月	ごはん		米	エネルギー	739	kcal
	豚肉のしょうが炒め		豚肉 玉ねぎ 醤油 砂糖 みりん 油 しょうが 酒	たんぱく質	36.0	g
	太きゅうりの酢の物		太きゅうり キャベツ もやし 油揚げ にんじん 酢 醤油 ごま 砂糖	脂　質	22.0	g
	いしる汁		豆腐 大根 鶏肉 小松菜 にんじん えのきだけ ねぎ 醤油 いしる 酒 みりん	カルシウム	388	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	2.5	g
9 火	キャロットパン	卵・小麦	キャロットパン（小麦粉 にんじん たまご マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩）	エネルギー	766	kcal
	さけのコーンフレーク焼き		さけ コーンフレーク ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 白ワイン 塩 こしょう	たんぱく質	35.7	g
	花野菜のサラダ	小麦	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし マカロニ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま油	脂　質	26.7	g
	肉だんごのスープ		キャベツ 鶏肉 小松菜 にんじん とりがらだし ねぎ 塩こうじ 醤油 酒 コンソメ しょうが かたくり粉 干ししいたけ 塩 こしょう	カルシウム	355	mg
	青りんごゼリー／牛乳	りんご/	青りんごゼリー（りんご果汁 砂糖）　／　牛乳	食塩相当量	3.3	g
10 水	ごはん		米	エネルギー	818	kcal
	浦上そぼろ		もやし こんにゃく 豚肉 ごぼう さつま揚げ ピーマン にんじん 醤油 砂糖 酒 油 みりん	たんぱく質	33.6	g
	鶏すき煮	小麦	玉ねぎ 豆腐 鶏肉 白菜 にんじん ねぎ 醤油 車ふ 砂糖 酒 みりん 油	脂　質	17.6	g
	石垣もち	小麦	さつまいも 小麦粉 牛乳 砂糖 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 塩	カルシウム	391	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	2.8	g
11 木	ちらしずし	卵	米 酢 砂糖 塩 油揚げ にんじん 錦糸たまご（たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらだし 油） えだ豆 醤油 干ししいたけ 酒	エネルギー	769	kcal
				たんぱく質	33.4	g
	揚げ豚サラダ		豚肉 もやし ブロッコリー 玉ねぎ 米粉 赤パプリカ 酢 油 かたくり粉 醤油 砂糖 酒 しょうが ごま油	脂　質	25.2	g
	豆腐と野菜のみそ汁		豆腐 小松菜 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ 煮干しだし	カルシウム	428	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	3.8	g
12 金	ごはん		米	エネルギー	761	kcal
	さばの香味焼き		さば みそ 砂糖 みりん にんにく しょうが ﾄﾏﾄｿﾞｰｽ	たんぱく質	31.3	g
	野菜の梅あえ		キャベツ きゅうり ブロッコリー 鶏肉 にんじん ねり梅肉 酒 醤油 砂糖 ごま	脂　質	27.3	g
	油揚げと野菜のみそ汁		白菜 大根 にんじん 油揚げ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	356	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	2.6	g
15 月	ごはん		米	エネルギー	778	kcal
	鶏肉のチリソース		鶏肉 ケチャップ 玉ねぎ 油 かたくり粉 酒 米粉 ごま油 砂糖 にんにく しょうが ﾄﾏﾄｿﾞｰｽ	たんぱく質	35.3	g
	ひじきの彩り野菜あえ		もやし きゅうり にんじん とうもろこし ひじきのつくだ煮 醤油 ごま油 砂糖 塩	脂　質	20.2	g
	豆腐のふわふわ煮		豆腐 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ えび にんじん 醤油 酒 かたくり粉 とりがらだし 砂糖 中華スープ 干ししいたけ	カルシウム	373	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	2.6	g

日 曜日	こんだて	ｱﾚﾙｷﾞｰ	使っている食品　＊【　】は含まれるアレルゲン，（　）は主な原材料を示しています	１食あたりの栄養価		
16 火	パターロール	卵・小麦	パターロール（小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩）	エネルギー	781	kcal
	ハンバーグのオニオンソース		ハンバーグ（鶏肉 豚肉 玉ねぎ 大豆たんぱく でん粉 砂糖 塩） 玉ねぎ 醤油 油 砂糖 みりん かたくり粉 にんにく	たんぱく質	36.3	g
	大豆サラダ		キャベツ きゅうり ツナ 大豆 赤パプリカ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま レモン果汁	脂　質	33.3	g
	カレースープ	小麦	玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー 鶏肉 にんじん トマト とうもろこし カレールウ【小麦】 とりがらだし 白ワイン コンソメ 醤油 油 にんにく しょうが こしょう	カルシウム	577	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	3.6	g
17 水	ごはん		米	エネルギー	786	kcal
	ふくらぎのケチャップがらめ		ふくらぎ ケチャップ 油 ｳｽﾀｰｿｰｽ 米粉 醤油 砂糖 かたくり粉 酒 しょうが にんにく	たんぱく質	29.7	g
	切り干し大根と小松菜のごまあえ		小松菜 もやし 切り干し大根 にんじん ごま 醤油 砂糖 酒	脂　質	24.0	g
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ にんじん えのきだけ みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム	357	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	3.1	g
18 木	大豆とわかめのごはん	(小麦)	米 大麦 わかめ 塩 大豆 醤油 酒 砂糖	エネルギー	754	kcal
	いわしのかぼすレモン煮		いわしのかぼすレモン煮（いわし 砂糖 醤油 かぼす果汁 でん粉 みりん レモン 塩）	たんぱく質	32.7	g
	からしあえ		小松菜 キャベツ ハム にんじん 酢 醤油 砂糖 塩 からし	脂　質	19.9	g
	豚汁		じゃがいも 玉ねぎ 白菜 豚肉 こんにゃく にんじん ごぼう みそ ねぎ 煮干しだし 酒	カルシウム	488	mg
	さくらんぼ／牛乳		さくらんぼ　／　牛乳	食塩相当量	3.8	g
19 金	三色そぼろ丼		米	エネルギー	757	kcal
	（三色そぼろ丼の具）	卵	たまご 鶏肉 玉ねぎ えだ豆 大豆ミート 醤油 砂糖 酒 油 しょうが 塩	たんぱく質	33.3	g
	福神あえ		キャベツ きゅうり 福神漬け（大根 なす きゅうり れんこん しょうが うり なた豆 しその葉 しいたけ 砂糖 醤油 酢 塩） にんじん ごま 醤油	脂　質	22.4	g
	みょうがのみそ汁		厚揚げ 玉ねぎ 小松菜 えのきだけ みそ にんじん みょうが 煮干しだし	カルシウム	429	mg
	メロン／牛乳	メロン/	メロン　／　牛乳	食塩相当量	3.1	g
22 月	ごはん		米	エネルギー	793	kcal
	ししゃもの天ぷら	小麦	ししゃもの天ぷら（ししゃも 塩 小麦粉 でん粉 油） 油	たんぱく質	34.3	g
	野菜のおひたし		もやし 小松菜 キャベツ にんじん 醤油 みりん 砂糖	脂　質	24.8	g
	高野豆腐のたまごとじ	卵	たまご じゃがいも 玉ねぎ こんにゃく 鶏肉 にんじん ねぎ 醤油 高野豆腐 砂糖 煮干しだし 酒 塩	カルシウム	444	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	2.6	g
23 火	セルフサンド	小麦	ミルク食パン（小麦粉 砂糖 脱脂粉乳 ショートニング イースト 塩）	エネルギー	827	kcal
	（ソーセージ）		ポークソーセージ ケチャップ ｳｽﾀｰｿｰｽ 砂糖	たんぱく質	34.9	g
	（ポテトサラダ）		じゃがいも きゅうり ハム ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ にんじん 玉ねぎ とうもろこし 塩 こしょう	脂　質	34.7	g
	野菜のクリームスープ		牛乳 玉ねぎ 白菜 鶏肉 ブロッコリー にんじん とうもろこし しめじ 米粉 スキムミルク とりがらだし 白ワイン 油 コンソメ 塩 こしょう	カルシウム	664	mg
	飲むヨーグルト／牛乳		飲むヨーグルト（砂糖 脱脂粉乳 加糖練乳 クリーム）　／　牛乳	食塩相当量	3.5	g
24 水	えびチャーハン		米 中華スープ えび 玉ねぎ にんじん 黄パプリカ えだ豆 醤油 酒 ごま油 塩 こしょう	エネルギー	763	kcal
	揚げしゅうまい	小麦	ポークしゅうまい（玉ねぎ 豚肉 でん粉 ラード 大豆たんぱく 砂糖 醤油 ごま油 しょうが 塩 小麦粉） 油	たんぱく質	31.4	g
	もやしのナムル		もやし 小松菜 ツナ にんじん 酢 醤油 砂糖 ごま レモン果汁 ごま油 中華スープ	脂　質	27.9	g
	厚揚げとたまごの中華スープ	卵	白菜 厚揚げ たまご ねぎ 醤油 とりがらだし かたくり粉 中華スープ 酒 油 干ししいたけ しょうが にんにく	カルシウム	411	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	2.4	g
25 木	ごはん		米	エネルギー	753	kcal
	鶏肉のねぎみそ焼き		鶏肉 みそ ねぎ 砂糖 みりん にんにく ﾄﾏﾄｿﾞｰｽ	たんぱく質	34.9	g
	スパゲッティサラダ	小麦	スパゲッティ キャベツ きゅうり ツナ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ とうもろこし ごま レモン果汁 塩 こしょう	脂　質	21.0	g
	豆腐のすまし汁		豆腐 大根 小松菜 にんじん なめこ 醤油 煮干しだし 酒 昆布だし わかめ みりん 塩	カルシウム	369	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	2.7	g
26 金	ごはん		米	エネルギー	815	kcal
	めぎすのから揚げ		めぎすのから揚げ（めぎす でん粉） 油 塩	たんぱく質	33.0	g
	小松菜のごまあえ		小松菜 もやし キャベツ にんじん 醤油 ごま 砂糖	脂　質	27.3	g
	厚揚げのカレー煮	小麦	厚揚げ 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 にんじん カレールウ【小麦】 ねぎ 煮干しだし 醤油 酒 砂糖 油 しょうが にんにく	カルシウム	485	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	2.8	g
29 月	ごはん		米	エネルギー	849	kcal
	チンジャオロースー	たけのこ	豚肉 たけのこ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ かたくり粉 油 米粉 醤油 砂糖 酒 にんにく しょうが 中華スープ ごま油 ﾄﾏﾄｿﾞｰｽ	たんぱく質	33.4	g
	にらたまスープ	卵	豆腐 たまご もやし にんじん にら とりがらだし 醤油 酒 かたくり粉 中華スープ 干ししいたけ こしょう	脂　質	24.3	g
	フルーツ杏仁		杏仁豆腐（乳製品 水あめ 加糖練乳 砂糖 でん粉 杏仁パウダー 塩） パイナップル缶 もも缶 バナナ 砂糖	カルシウム	370	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	1.8	g
30 火	パターロール	卵・小麦	パターロール（小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩）	エネルギー	759	kcal
	コロッケ	小麦	コロッケ（じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 ラード しょうゆ 塩 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉） 油 中濃ソース	たんぱく質	31.0	g
	ひじきのマリネサラダ		小松菜 キャベツ ツナ とうもろこし にんじん 酢 ひじき 醤油 油 レモン果汁 砂糖 塩 こしょう	脂　質	30.8	g
	野菜とうずらたまごのスープ煮	卵・小麦	大根 玉ねぎ うずらたまご 鶏肉 ブロッコリー にんじん えのきだけ マカロニ とりがらだし 醤油 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム	447	mg
	牛乳		牛乳	食塩相当量	3.7	g

※ 都合により，献立が変更になることがあります。

【 中島中学校 】