

令和5年06月		中		予定献立表				児島中学校		
日付	献立名	食品の主なはたらき							エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子を整えるもとになる		その他		
1 (木)	ごはん 牛乳 じゃがいものおぼろ煮 ごぼうと塩昆布の天ぷら キャベツの甘酢あえ	○精白米 100.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 75.00 ○上白糖 2.50 ○小麦粉 5.00 ○油 3.00 ○上白糖 1.50	○牛乳 206.00 ○牛肉ミンチ 35.00 ○冷凍だいたい 10.00 ○塩昆布 2.50 ○ひじき 1.20 ○しらす干し 小 4.00	○にんにく 25.00 ○たまねぎ 70.00 ○さやいんげん 生 10.00 ○ごぼう 30.00 ○キャベツ 45.00 ○にんじん 5.00 ○しょうが 0.70	○しょうゆ 6.00 ○酒 1.00 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 0.50 ○酢 2.50 ○食塩 0.10	764	26.4			
2 (金)	ガバオライス 牛乳 はるさめサラダ トムヤムクン	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.30 ○上白糖 2.00 ○はるさめ 7.00 ○上白糖 0.80 ○ごま油 0.30	○豚肉ももミンチ 60.00 ○豚レバーチップ 10.00 ○牛乳 206.00 ○ロースハム千切り 5.00 ○えび 冷凍 20.00	○にんにく 1.00 ○たまねぎ 30.00 ○青ピーマン 5.00 ○赤ピーマン 5.00 ○りよくとうもろこし 20.00 ○こまつな 20.00 ○しょうが 0.30 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 30.00 ○しめじ 10.00 ○チンゲンサイ 20.00 ○きくらげ 1.00 ○レモン 果汁 1.00	○酒 1.00 ○オイスターソース 2.50 ○ナンプラー 1.00 ○スターソース 0.50 ○パスタ 粉 0.05 ○小麦粉 2.50 ○ナンプラー 2.00 ○酢 3.00 ○洋からし 粉 0.20 ○しょうゆ 1.00 ○食塩 0.40 ○こしょう 白 0.02 ○ナンプラー 1.50 ○トウバンジャン 0.20 ○チキンスープ 10.00 ○水 100.00	737	35.3			
5 (月)	連島ごぼう丼 牛乳 きびなごのから揚げ 干しえび入り酢の物	○精白米 110.00 ○糸こんにやく 30.00 ○上白糖 2.00 ○油 3.00 ○上白糖 1.20	○豚肉もも 40.00 ○高野豆腐 5.00 ○牛乳 206.00 ○きびなごの空揚げ 40.00 ○干しえび 3.00	○にんにく 0.20 ○ごぼう 60.00 ○にんじん 10.00 ○さやいんげん 生 7.00 ○こまつな 25.00 ○キャベツ 30.00 ○にんじん 5.00	○しょうゆ 6.50 ○みりん* 1.00 ○酒 1.00 ○削りふし(だし) 1.00 ○水 25.00 ○食塩 0.10 ○しょうゆ 1.50 ○食塩 0.10 ○酢 3.00	780	33.8			
6 (火)	ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ 冷凍パン	○精白米 100.00 ○サラダ油 0.50 ○でん粉 0.20	○牛乳 206.00 ○豚肉ロースカツ用 60.00 ○ベーコン 5.00 ○豆腐 30.00 ○卵 30.00	○キャベツ 50.00 ○赤ピーマン 8.00 ○青ピーマン 15.00 ○たまねぎ 35.00 ○にんにく 0.70 ○しょうが 1.00 ○にんじん 1.50 ○たまねぎ 1.50 ○すりおろしりんご 5.00 ○にんじん 5.00 ○きくらげ 1.00 ○チンゲンサイ 20.00 ○冷凍パンナップル 40.00	○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.01 ○ケチャップ 5.00 ○しょうゆ 3.00 ○ウスターソース 1.50 ○みりん* 3.00 ○一味 0.02 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 4.00 ○チキンブイヨン 10.00 ○水 100.00	787	33.3			
7 (水)	パン 牛乳 若鶏のマスタード焼き アスパラガスのソテー 野菜スープ メープルシロップ	○コッペパン 80.00 ○バター 0.50 ○メープルシロップ 12.00	○牛乳 206.00 ○若鶏肉もも カツ用 70.00 ○ベーコン 4.00	○にんにく 0.25 ○キャベツ 30.00 ○アスパラギ 10.00 ○にんにく 10.00 ○にんじん 12.00 ○たまねぎ 25.00 ○ホールコーン 冷凍 12.00 ○キャベツ 35.00	○加工費(丸パン) 10.00 ○パン袋代(クラス) 1.00 ○加工費(クラス分け) 10.00 ○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.02 ○赤ワイン 1.00 ○しょうゆ 2.50 ○あびきマスタード 3.00 ○食塩 0.25 ○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 0.80 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 3.50 ○チキンブイヨン 12.00 ○水 120.00	712	33.5			
8 (木)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ 小松菜のあえ物 豆腐とたまねぎのみそ汁 納豆	○精白米 110.00 ○ごま油 0.20 ○じゃがいも 20.00	○牛乳 206.00 ○さわら 70.00 ○糸がつつお 1.00 ○豆腐 25.00 ○中みそ 5.00 ○赤みそ 4.00 ○納豆 30.00	○ねぎ 5.00 ○しょうが 1.50 ○こまつな 35.00 ○キャベツ 25.00 ○にんじん 5.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 30.00 ○えのきたけ 10.00 ○ねぎ 5.00	○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 2.50 ○みりん* 2.50 ○酒 1.20 ○水 1.20 ○しょうゆ 2.00 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 100.00	766	38.8			
9 (金)	ごはん 牛乳 ホキのびり辛揚げ 中華の酢の物 華風スープ ブルーーン	○精白米 100.00 ○でん粉 7.00 ○油 7.00 ○上白糖 0.80 ○ごま油 0.30 ○マロニー 3.00 ○ごま油 0.50	○牛乳 206.00 ○ホキ角切り 50.00 ○だいたい 10.00 ○ロースハム千切り 15.00 ○豚肉もも 10.00 ○豆腐 30.00	○しょうが 0.50 ○りよくとうもろこし 30.00 ○きくらげ 20.00 ○にんじん 5.00 ○たまねぎ 15.00 ○たけのこ 中 10.00 ○きくらげ 1.20 ○にら 0.00 ○ブルーーン個袋 20.00	○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.01 ○酒 1.00 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 2.00 ○トウバンジャン 0.30 ○水 2.00 ○しょうゆ 3.00 ○酢 2.50 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 3.50 ○チキンブイヨン 10.00 ○水 95.00	799	34.7			
12 (月)	ソフト麺のチキントマトソースかけ 牛乳 フレッシュサラダ 冷凍みかん	○ソフトめん 110.00 ○オリーブ油 1.00 ○上白糖 1.00 ○でん粉 0.50	○若鶏肉もも きざみ 35.00 ○豚レバーチップ 10.00 ○レンズ豆 水煮 10.00 ○ミックスチーズ 5.00 ○牛乳 206.00	○たまねぎ 55.00 ○にんじん 15.00 ○エリンギ 10.00 ○にんにく 0.50 ○トマトホール 30.00 ○パセリ 1.00 ○キャベツ 40.00 ○ホールコーン 冷凍 15.00 ○にんじん 10.00 ○冷凍みかん 70.00	○加工費(クラス分けめん) 10.00 ○ケチャップ 15.00 ○ローリエ 0.04 ○オレガノ 0.03 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○ウスターソース 1.50 ○フレッシュレモン 8g 8.00	781	34.7			
13 (火)	ごはん 牛乳 いかの煮つけ きゅうりの梅肉あえ 茎わかめのみそ汁 かつおふりかけ	○精白米 110.00 ○上白糖 2.00 ○上白糖 0.50 ○じゃがいも 25.00	○牛乳 206.00 ○いか切身 60.00 ○糸がつつお 1.00 ○豆腐 30.00 ○油揚げ 7.00 ○塩蔵くわかめ 4.00 ○中みそ 7.00 ○白みそ 4.00 ○かつおぶし かけ 2.40	○さやいんげん 25.00 ○こまつな 20.00 ○キャベツ 15.00 ○きくらげ 1.00 ○ねり梅 2.50 ○たまねぎ 15.00 ○にんじん 5.00 ○ねぎ 7.00	○酒 1.00 ○しょうゆ 3.50 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 0.50 ○みりん* 1.00 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 100.00	695	32.8			
14 (水)	パン 牛乳 厚揚げのカレー炒め煮 野菜チップス 角チーズ	○コッペパン 80.00 ○サラダ油 0.50 ○上白糖 1.00 ○でん粉 0.50 ○じゃがいも 30.00 ○油 6.00	○牛乳 206.00 ○豚肉もも 30.00 ○冷凍ミニ厚揚げ 85.00 ○角チーズ 15.00	○にんにく 0.20 ○にんじん 15.00 ○たまねぎ 40.00 ○チンゲンサイ 25.00 ○にんじん 10.00 ○ごぼう 20.00	○パン袋代(クラス) * 1.00 ○加工費(クラス分け) 10.00 ○カレー 粉 0.40 ○酒 1.00 ○しょうゆ 5.00 ○みりん* 1.00 ○水 15.00 ○食塩 0.10	846	37.8			
15 (木)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き 小松菜の炒め物 夏けんちん	○アルファ化玄米 14.00 ○精白米 90.00 ○ごま油 0.60 ○ごま油 1.00 ○つきこんにやく 10.00	○牛乳 206.00 ○さば 70.00 ○さつま揚げ 6.00 ○しらす干し 小 4.00 ○若鶏肉もも きざみ 5.00 ○しほり豆腐 30.00 ○油揚げ 7.00	○こまつな 30.00 ○にんじん 7.00 ○キャベツ 20.00 ○にんじん 10.00 ○ごぼう 15.00 ○かぼちゃ 20.00 ○ねぎ 7.00	○加工費(玄米加工費) * 10.00 ○食塩 0.10 ○みりん* 1.20 ○しょうゆ 1.80 ○しょうゆ 3.00 ○食塩 0.30 ○みりん* 0.50 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 95.00	765	35.8			
16 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の塩こうじ焼き 大豆とわかめの酢の物 かきたま汁	○精白米 100.00 ○塩こうじ 6.00 ○上白糖 0.50	○牛乳 206.00 ○若鶏肉もも カツ用 70.00 ○冷凍だいたい 20.00 ○下津井産乾燥わかめ 3.00 ○しらす干し 小 4.00 ○豆腐 30.00 ○卵 30.00	○にんにく 5.00 ○こまつな 30.00 ○にんじん 5.00 ○たまねぎ 15.00 ○えのきたけ 15.00 ○ねぎ 7.00	○しょうゆ 2.00 ○酢 3.00 ○しょうゆ 4.00 ○食塩 0.20 ○削りふし(だし) 4.00 ○だし昆布 0.50 ○水 100.00	739	36.2			
20 (火)	ごはん 牛乳 すずきのから揚げ きんぴら 花切り大根入りみそ汁	○精白米 100.00 ○油 6.00 ○つきこんにやく 10.00 ○サラダ油 0.40 ○上白糖 1.00 ○じゃがいも 20.00	○牛乳 206.00 ○すずきカット(粉付き) 60.00 ○さつま揚げ 15.00 ○豆腐 30.00 ○中みそ 6.00 ○赤みそ 3.00	○ごぼう 30.00 ○にんじん 10.00 ○さやいんげん 生 5.00 ○花切りだいこん 4.00 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 15.00 ○ねぎ 7.00	○食塩 0.20 ○みりん* 1.00 ○しょうゆ 2.50 ○一味 0.01 ○煮干し(だし) 4.00 ○水 105.00	723	31.9			
21 (水)	ソーイブレッド 牛乳 鮭 または 若鶏のバジル焼き 粉ふきいも もち麦入り野菜スープ ヨーグルト または ブルーベリーゼリー	○ソーイブレッド 80.00 ○オリーブ油 0.40 ○じゃがいも 70.00 ○もち麦 5.00	○牛乳 206.00 ○さけ 30.00 ○若鶏肉もも カツ用 30.00 ○ベーコン 6.00 ○ヨーグルト 40.00	○レモン 果汁 0.50 ○にんじん 10.00 ○たまねぎ 25.00 ○ホールコーン 冷凍 10.00 ○キャベツ 25.00 ○パセリ 1.00 ○ブルーベリーゼリー 27.50	○加工費(丸パン) 10.00 ○パン袋代(クラス) * 1.00 ○加工費(クラス分け) 10.00 ○食塩 0.20 ○白ワイン 1.00 ○パスタ 粉 0.20 ○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.02 ○食塩 0.35 ○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 3.00 ○チキンブイヨン 12.00 ○水 95.00	749	37.2			
22 (木)	まめまめハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ 白桃ゼリー	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○じゃがいも 50.00	○牛肉スライス 40.00 ○豚レバーチップ 10.00 ○だいたい 10.00 ○レンズ豆 水煮 10.00 ○調製豆乳 15.00 ○牛乳 206.00 ○ひじき 1.20 ○しらす干し 小 4.00	○にんにく 0.20 ○たまねぎ 45.00 ○にんじん 15.00 ○むきえだまめ 冷凍 5.00 ○キャベツ 20.00 ○こまつな 30.00 ○にんじん 5.00 ○白桃ゼリー 45.00	○ローリエ 0.02 ○赤ワイン 1.00 ○ハヤシルー 5.00 ○ウスターソース 2.00 ○チキンブイヨン 5.00 ○食塩 0.10 ○こしょう 白 0.02 ○水 25.00 ○しそドレッシング 8g 8.00	817	33.2			
23 (金)	ごはん 牛乳 いりどり あじのみりん干し 寒天の酢の物	○精白米 110.00 ○サラダ油 0.50 ○こんにやく 30.00 ○じゃがいも 55.00 ○上白糖 2.00 ○上白糖 0.80	○牛乳 206.00 ○若鶏肉 むね きざみ 35.00 ○ちくわ 15.00 ○あじのみりん干し 30.00 ○サラダ用寒天 1.00 ○だいたい 3.00	○にんじん 20.00 ○ごぼう 25.00 ○乾しいたけ 1.00 ○さやいんげん 生 10.00 ○しょうが 2.00 ○こまつな 30.00 ○りよくとうもろこし 15.00 ○にんじん 5.00	○しょうゆ 6.00 ○みりん* 1.00 ○酒 1.00 ○しょうゆ 2.00 ○酢 2.50	746	33.6			
26 (月)	かやくうどん 牛乳 じゃがいもと大豆の甘辛 青菜としめじのおひたし	○学校給食用うどん 110.00 ○じゃがいも 53.00 ○でん粉 2.40 ○油 3.60 ○上白糖 1.80	○若鶏肉もも きざみ 30.00 ○油揚げ 10.00 ○かまぼこ 15.00 ○牛乳 206.00 ○だいたい 12.00 ○スクール糸かまぼこ 15.00	○たまねぎ 35.00 ○にんじん 20.00 ○乾しいたけ 1.20 ○ねぎ 10.00 ○チンゲンサイ 30.00 ○にんじん 8.00 ○しめじ 12.00	○加工費(クラス分けめん) 10.00 ○食塩 0.24 ○しょうゆ 9.50 ○みりん* 1.20 ○一味 0.01 ○削りふし(だし) 5.00 ○だし昆布 1.00 ○水 110.00 ○しょうゆ 1.20 ○みりん* 1.20 ○しょうゆ 1.20	793	34.9			
27 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のから揚げ ゴーヤチャンプルー もずくスープ	○精白米 100.00 ○でん粉 6.00 ○油 6.00 ○サラダ油 0.80	○牛乳 206.00 ○豚肉もも角切り 60.00 ○ベーコン 8.00 ○豆腐 30.00 ○もずく塩焼き 20.00	○しょうが 1.50 ○にんじん 8.00 ○にら 10.00 ○たまねぎ 15.00 ○りよくとうもろこし 20.00 ○キャベツ 25.00 ○にんにく 0.30 ○しょうが 0.50 ○たまねぎ 15.00 ○えのきたけ 15.00 ○チンゲンサイ 15.00	○酒 1.50 ○しょうゆ 2.00 ○オイスターソース 2.00 ○食塩 0.20 ○こしょう 白 0.02 ○しょうゆ 4.00 ○食塩 0.30 ○こしょう 白 0.02 ○一味 0.01 ○水 100.00 ○削りふし(だし) 4.00 ○だし昆布 1.50	747	30.8			
28 (水)	連島バーガー 牛乳 ミネストラスープ 小魚のあまからめ(個袋)	○コッペパン 80.00 ○上白糖 1.00 ○オリーブ油 0.30 ○じゃがいも 15.00	○若鶏肉もも カツ用 70.00 ○牛乳 206.00 ○ベーコン 8.00 ○冷凍手巻豆 10.00 ○小魚あまからめ 個袋 (Ca・Mg強化) 10.00	○しょうが 1.00 ○ごぼう 20.00 ○にんじん 10.00 ○青ピーマン 8.00 ○にんにく 0.20 ○たまねぎ 30.00 ○セロリ 5.00 ○にんじん 5.00 ○トマト 20.00	○加工費(丸パン) 10.00 ○加工費(スライス横) 10.00 ○パン袋代(クラス) * 1.20 ○加工費(クラス分け) 10.00 ○しょうゆ 2.50 ○みりん* 2.00 ○ノンエグタルタルソース 8.00 ○チキンブイヨン 10.00 ○食塩 0.50 ○こしょう 白 0.03 ○水 90.00	781	38.8			

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く) 8日・9日・13日・15日・20日・23日・27日