

令和8年6月

学校給食予定献立表A班

津市中央学校給食センター

| じっし 実施日 にち 日 | よ ろ 曜 | こん だて めい 献立名 | 主 な 材 料 と そ の 働 き | | | | | | 栄 養 量 | |
|-----------------------|-------------|--|--------------------------------|----------|------------------------|---|------------------------------------|-----------------------------|---------------|------------|
| | | | おもに体の組織をつくる | | おもに体の調子を整える | | おもにエネルギーとなる | | 1食分 (kcal) | 蛋白質 (g) |
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | |
| 1 | 月 | 麦飯 牛乳 ポークカレー ドレッシングサラダ 福神漬 | 豚肉 | 牛乳 | にんじん 小松菜 | しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 福神漬 | 米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう | 植物油 | 784 | 23.5 |
| 2 | 火 | 麦飯 牛乳 鰯の南蛮漬 豚汁 小松菜のごまあえ | 赤みそ 豚肉 厚揚げ | 牛乳 いわし | ねぎ 人参 小松菜 | しょうが ごぼう 玉ねぎ こんにゃく もやし | 米 大麦 でん粉 さとう | 植物油 ごま | 751 | 28.8 |
| 3 | 水 | 麦飯 牛乳 ツナ入り焼きカレーコロッケ キャベツのオリーブオイルあえ 小松菜のミルクスープ | まぐろオイル漬 鶏肉 | 牛乳 脱脂粉乳 | 小松菜 | 玉ねぎ キャベツ コーン | 米 大麦 じゃがいも でん粉 パン粉 | 植物油 オリーブ油 | 768 | 25.9 |
| 4 | 木 | 減量米粉入りパン 牛乳 焼きそば 伊勢茶ビーンズ | 豚肉 かつお節削り 大豆 | 牛乳 | 人参 伊勢茶 | にんにく しょうが もやし キャベツ | 米粉入りパン 中華めん でん粉 グラニュー糖 砂糖 | ごま油 植物油 | 773 | 32.9 |
| 5 | 金 | 麦飯 牛乳 鮭の香味ソースかけ 中華サラダ 豆腐スープ | さけ 豆腐 | 牛乳 | ねぎ 小松菜 人参 | しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ サラダこんにゃく えのきたけ | 米 大麦 米粉 さとう でん粉 | 植物油 ごま油 ごま | 712 | 34.3 |
| 8 | 月 | 麦飯 牛乳 なすと厚揚げのみそ炒め タイピーエン (うずら卵入り) | 豚肉 厚揚げ 赤みそ さつまあげ うずら卵 | 牛乳 | 人参 ねぎ | しょうが 玉ねぎ こんにゃく なす にんにく 干しいたけ もやし キャベツ | 米 大麦 さとう はるさめ でん粉 | 植物油 ごま油 | 789 | 33.7 |
| 9 | 火 | 麦飯 牛乳 鰯の竜田揚げ 新ごぼうのごま酢あえ すまし汁 | あじ | 牛乳 | 人参 小松菜 | しょうが ごぼう 玉ねぎ | 米 大麦 でん粉 さとう ふ | 植物油 ごま | 754 | 30.0 |
| 10 | 水 | 麦飯 牛乳 かつおと野菜のケチャップみそあえ チンゲン菜のごまあえ ひじきの洋風ふりかけ | かつお 赤みそ ベーコン | 牛乳 ひじき | 人参 チンゲン菜 | しょうが 玉ねぎ もやし コーン にんにく | 米 大麦 でん粉 さとう | 植物油 ごま オリーブ油 | 719 | 29.8 |
| 11 | 木 | 黒糖パン 牛乳 鰯のハーブグリル ジャーマンポテト コーン豆乳スープ | さわら ベーコン 鶏肉 豆乳 | 牛乳 | パセリ 人参 | にんにく 玉ねぎ クリームコーン コーン | 黒糖パン パン粉 じゃがいも コーンスターチ | オリーブ油 植物油 バター | 793 | 39.4 |
| 12 | 金 | 麦飯 牛乳 油淋鶏 ごま酢あえ 青菜のスープ | 鶏肉 豚肉 豆腐 | 牛乳 | 人参 小松菜 | にんにく しょうが 根深ねぎ キャベツ もやし 玉ねぎ | 米 大麦 でん粉 さとう | ごま油 植物油 ごま | 799 | 30.8 |
| 15 | 月 | 麦飯 牛乳 鶏ちゃん焼き わかめスープ | 鶏肉 豚肉 厚揚げ 赤みそ | 牛乳 わかめ | 人参 ねぎ | しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし | 米 大麦 さとう でん粉 | 植物油 ごま | 745 | 31.2 |
| 16 | 火 | 麦飯 牛乳 焼き鯖 きゅうりのしそあえ ひじきの炒り煮 | さば 鶏肉 | 牛乳 ひじき | しそ粉 にんじん | きゅうり キャベツ ごぼう 糸こんにゃく | 米 大麦 さとう | 植物油 | 723 | 31.6 |
| 17 | 水 | 麦飯 牛乳 いかごぼう こんにゃくの土佐煮 キャベツの磯香あえ | いか かつお節削り | 牛乳 のり | 人参 小松菜 | ごぼう こんにゃく キャベツ | 米 大麦 でん粉 さとう | 植物油 | 705 | 23.9 |
| 18 | 木 | ロールパン 牛乳 しいらのカップ焼き かぼちゃのポタージュ いちごジャム | しいら ベーコン | 牛乳 脱脂粉乳 | かぼちゃ かぼちゃペースト 人参 | 玉ねぎ | ロールパン 米粉 いちごジャム | マヨネーズ風 ドレッシング 植物油 バター | 761 | 35.5 |
| 19 | 金 | 減量麦飯 牛乳 肉みそうどん ごまだれサラダ かんばちふりかけ | 豚肉 赤みそ | 牛乳 かんばち | 人参 小松菜 | しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ サラダこんにゃく | 米 大麦 うどん さとう でん粉 | 植物油 ごま油 ごま | 792 | 32.6 |
| 22 | 月 | 麦飯 牛乳 ガパオライス ワンタンの皮入りスープ ヨーグルト | 鶏肉 豚肉 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 小松菜 ねぎ | にんにく セロリー 玉ねぎ しょうが 干しいたけ もやし | 米 大麦 でん粉 ワンタンの皮 | 植物油 ごま油 | 739 | 28.6 |
| 23 | 火 | 麦飯 牛乳 鯖の照り焼き 五目豆 小松菜の梅おかかあえ | さわら 大豆 鶏肉 厚揚げ かつお節削り | 牛乳 角切り昆布 | 人参 小松菜 | こんにゃく ごぼう 干しいたけ もやし ねりうめ | 米 大麦 さとう でん粉 | 植物油 | 779 | 36.9 |
| 24 | 水 | 麦飯 牛乳 いかのチリソースかけ チャブチエ チンゲン菜のナムル | いか 豚肉 | 牛乳 | 人参 チンゲン菜 | にんにく しょうが 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ もやし | 米 大麦 でん粉 さとう はるさめ | 植物油 ごま油 ごま | 771 | 28.4 |
| 25 | 木 | 米粉入りパン 牛乳 チリコンカーン ごぼうサラダ | 牛肉 金時豆 まぐろオイル漬 | 牛乳 | 人参 | セロリー にんにく 玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく きゅうり | 米粉入りパン さとう | 植物油 ごま マヨネーズ風 ドレッシング | 751 | 33.2 |
| 26 | 金 | 麦飯 牛乳 豆腐のみそかけ 肉じゃが ひじき入りごまあえ | 豚肉 豆腐 赤みそ がんもどき | 牛乳 ひじき | 人参 | 干しいたけ 糸こんにゃく 玉ねぎ キャベツ | 米 大麦 さとう じゃがいも | 植物油 ごま | 788 | 29.7 |
| 29 | 月 | 麦飯 牛乳 マーボー豆腐 拌三条 | 豚肉 赤みそ 豆腐 | 牛乳 | 人参 ねぎ | にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし | 米 大麦 さとう でん粉 はるさめ | 植物油 ごま油 | 742 | 30.6 |
| 30 | 火 | わかめごはん 牛乳 五目煮 きゅうりのごまあえ 青梅ゼリー | 鶏肉 厚揚げ ちくわ | わかめ 牛乳 | 人参 | しょうが ごぼう 干しいたけ こんにゃく きゅうり もやし 青梅ゼリー | 米 大麦 さとう | 植物油 ごま | 730 | 28.2 |