

令和8年6月

学校給食予定献立表B班

津市中央学校給食センター

実施日 曜日	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 鱈のハーブグリル 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