[　6月　献　立　予　定　表　]

伊万里市学校給食センター

2023年　　1(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実	調味料	エネルギー たんぱく質
1	青菜しらすごはん	○		≪牛乳D≫ しらす干し	青菜		米　砂糖	ごま	削り節粉末　昆布　塩	793 kcal
	オムレツ		（卵C　鶏肉）		（トマト）	（玉ねぎ）	（でん粉）	（油）	（塩　ケチャップ）	
	ツナサラダ		まぐろ水煮		人参	キャベツ　コーン きゅうり	三温糖	オリーブ油	酢　醤油　塩 こしょう	
（木）	クリームシチュー		鶏肉 豆ペースト	牛乳D 生クリームD	人参	玉ねぎ　枝豆 しめじ	じゃが芋	油	ホワイトルウ　塩 ホワイトベース　こしょう	26 g
2	ごはん（10%減）	○		≪牛乳D≫			米			805 kcal
	野菜かき揚げ		（卵C）		（人参）	(グリンピース ごぼう　玉ねぎ）	（じゃが芋 小麦粉A　砂糖）	油	（塩）	
	豚肉とピーマンの炒め物		豚肉		ピーマン　人参	生姜　しめじ	蒟蒻　三温糖	ごま　ごま油	醤油　酒	
（金）	具うどん		鶏肉　油揚げ		人参　ねぎ	玉ねぎ 椎茸	うどん麺A		醤油　煮干し 昆布	29.1 g
5	ごはん　歯と口の衛生週間	○		≪牛乳D≫			米			779 kcal
	いわしバーグ		（いわしすり身 みそ　魚肉すり身）		（人参　ねぎ）	（玉ねぎ　生姜 にんにく）	（砂糖　でん粉） じゃが芋	（油）	【魚醤　塩）	
	カリカリアーモンドサラダ				人参	きゅうり　もやし コーン		アーモンド 和風ドレッシング	塩	
（月）	ミートボールのケチャップ煮		(豚肉　牛肉　鶏肉） 豚肉		人参　ピーマン	（玉ねぎ）玉ねぎ　筍 キャベツ　にんにく	（パン粉A　でん粉） じゃが芋　三温糖	油	（塩　醤油　こしょう）　塩 ケチャップ　ウスターソース 醤油	31.9 g
6	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			734 kcal
	キャベツのメンチカツ		（鶏肉　豚肉）		（人参　枝豆）	（玉ねぎ　コーン キャベツ　生姜）	（パン粉A　でん粉 砂糖　米粉）	（油）	（塩　こしょう）	
	海藻サラダ			（わかめ　茎わかめ 昆布　とさかのり (ふのり）	人参	キャベツ コーン		青じそドレッシング	塩　醤油	
（火）	厚揚げの味噌汁		厚揚げ　味噌		小松菜　人参	玉ねぎ	じゃが芋		煮干し	22.3 g
7	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			731 kcal
	さばのみりん漬け焼き		さば				砂糖		魚醤　塩　みりん 醤油	
	金平ごぼう　郷土料理		鶏肉		人参 いんげん	ごぼう 生姜	三温糖　蒟蒻	ごま油　ごま　油	酒　みりん 醤油	
（水）	春雨汁		豚肉		チンゲン菜 人参	椎茸　玉ねぎ	春雨		醤油　塩　酒　鰹節 昆布	30.2 g
8	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			801 kcal
	シューマイ		（鶏肉　豚肉）			（にんにく 玉ねぎ　生姜）	（小麦粉A でん粉　砂糖）		（醤油　ホタテエキス 塩）	
	切干大根のサラダ		かにかまぼこ	茎わかめ	人参	切干大根　きゅうり	三温糖	ごま　ごま油	酢　醤油　塩	
（木）	麻婆豆腐		豚肉　豆腐 赤味噌　麦味噌		人参　ねぎ	玉ねぎ　筍　椎茸 生姜　にんにく	三温糖　もち麦 でん粉	ごま油　油	酒　醤油　豆板醤 鶏ガラ	31.6 g
9	ごはん/納豆	○	1食納豆	≪牛乳D≫			米			716 kcal
	いわしの梅煮		（いわし）			（梅肉）	（でん粉 砂糖）		（みりん　塩　醤油）	
	煮合い　味めぐり 茨木県		油揚げ		人参	れんこん 椎茸　ごぼう	しらたき 三温糖	ごま　油	醤油　酢	
（金）	かき玉汁		卵C　鶏肉		人参　小松菜	玉ねぎ　えのき茸	麩A　でん粉		塩　醤油　昆布 鰹節	29 g
12	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			760 kcal
	ビビンバ（焼肉）		豚肉　味噌			生姜　にんにく	三温糖 でん粉	油 ごま油	酒　リンゴピューレ 豆板醤　みりん　醤油	
	ビビンバ（ナムル）		かにかまぼこ		ほうれん草 人参	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢　醤油　塩	
（月）	鶏団子スープ　ハッピーにんじん		（鶏肉）		人参　チンゲン菜	玉ねぎ　しめじ （にら　たまねぎ　にんにく）	ワンタンA （パン粉A　砂糖）	ごま油	酒　塩　醤油　鶏ガラ （オイスターソース）	34.4 g
13	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			787 kcal
	ししゃもフライ		（ししゃも）				（パン粉A　小麦粉A）	油	（塩）	
	アーモンド和え		油揚げ		小松菜　人参	もやし	三温糖	アーモンド	醤油　塩	
（火）	高野豆腐のうま煮		鶏肉　うずらの卵C 高野豆腐		人参 いんげん	れんこん 椎茸　ごぼう	三温糖　蒟蒻 里芋	油	酒　みりん 醤油　鰹節	29.5 g
14	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			782 kcal
	チキンピカタ		鶏肉　卵C		パセリ		小麦粉A	卵抜きマヨネーズ	塩　こしょう　酒	
	ひじきサラダ		まぐろ水煮	ひじき	パプリカ	キャベツ きゅうり　枝豆	三温糖	オリーブ油	醤油　酢　レモン果汁 塩	
（水）	クリームスープ		ベーコン 豆ペースト	牛乳D スキムミルクD	人参 ほうれん草	玉ねぎ エリンギ	じゃが芋	油	ホワイトルウ 塩　こしょう	33.2 g
15	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			772 kcal
	さばの甘酢あんかけ		さば		パプリカ	玉ねぎ	三温糖　でん粉	油	酢　醤油	
	かんころ煮　郷土料理		油揚げ さつま揚げ		人参　いんげん	切干大根 椎茸	蒟蒻　三温糖	ごま　油 ごま油	みりん　醤油　酒	
（木）	豆乳入り味噌汁		厚揚げ　味噌 豆乳	わかめ	人参　小松菜	ごぼう　玉ねぎ			煮干し	31 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】
＊該当食品の右横に表示
A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに
※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

[　6月　献　立　予　定　表　]

伊万里市学校給食センター

2023年　　2(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実	調味料	エネルギー たんぱく質
16	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			842 kcal
	八宝菜		豚肉　えびF いか　うずら卵C		人参　ねぎ	玉ねぎ　筍 キャベツ　椎茸	でん粉 三温糖	油　ごま油	酒　オイスターソース 醤油　とりガラ　こしょう	
	鶏肉のからあげ		鶏肉			にんにく	米粉　でん粉	油	塩　こしょう	
(金)	アセロラゼリー						アセロラゼリー			35.6 g
19	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			765 kcal
	ハンバーグのケチャップソースかけ		(豚肉　鶏肉)			(玉ねぎ　生姜 にんにく)	三温糖　(でん粉)	(油)	(塩) ウスターソース　ケチャップ ワイン	
	ジャーマンポテト		ウィンナー	チーズD		玉ねぎ　コーン	じゃが芋	バターD	塩　こしょう 野菜ブイヨン	
(月)	オニオンスープ		豚肉			人参　パセリ	玉ねぎ　しめじ		鶏ガラ　醤油 ワイン　塩　こしょう	27.7 g
20	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			768 kcal
	きすの天ぷら　ふるさと食材伊万里の日		(キス)	(青のり)			(小麦粉A でん粉)	油	塩	
	梅干し					梅干し				
(火)	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉　厚揚げ		人参　絹さや	玉ねぎ	じゃが芋　蒟蒻 三温糖	油	みりん　酒　醤油 鰹節	28.5 g
21	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			747 kcal
	ポークカレー		豚肉		人参　トマト	玉ねぎ　にんにく 生姜	じゃが芋	油	カレールウ　ウスターソース ケチャップ　りんごピューレ	
	アスパラガスとパプリカのサラダ		ロースハム		アスパラガス パプリカ	きゅうり キャベツ		イタリアンン ドレッシング	塩	
(水)										23.8 g
22	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			745 kcal
	豚肉の生姜炒め		豚肉			玉ねぎ　生姜	三温糖　でん粉	油	酒　みりん　醤油	
	マカロニサラダ		ロースハム		人参	キャベツ きゅうり	マカロニA	卵抜きマヨネーズ	塩　こしょう	
(木)	なすの味噌汁		厚揚げ 味噌		人参 ねぎ	玉ねぎ　なす しめじ			煮干し	30.2 g
23	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			720 kcal
	鮭のフライ		(鮭)				(パン粉A 小麦粉A)	油	(塩)	
	三色あえ		かにかまぼこ			もやし　きゅうり	三温糖	ごま油	醤油　塩	
(金)	飛鳥汁		豚肉　厚揚げ 味噌	牛乳D	人参　小松菜	玉ねぎ　しめじ	じゃが芋		煮干し	28 g
26	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			704 kcal
	鶏肉のマスタード焼き		鶏肉					オリーブ油	醤油　みりん マスタード	
	キャベツの昆布和え			塩昆布	人参	キャベツ きゅうり	三温糖	ごま	醤油　塩	
(月)	けんちん汁		豆腐　油揚げ		人参　ねぎ	大根　ごぼう	こんにゃく じゃが芋		鰹節　醤油　昆布 みりん	28 g
27	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			708 kcal
	さわらのごま焼き		さわら			生姜	三温糖	ごま　油	醤油　酒	
	きゅうりとじゃこの酢の物		かにかまぼこ	しらす　わかめ	人参	きゅうり	三温糖		酢　醤油　塩	
(火)	具だくさん味噌汁		鶏肉　油揚げ 味噌		人参	玉ねぎ　しめじ キャベツ			煮干し	31.8 g
28	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			780 kcal
	キムチ丼の具		豚肉		にら	もやし　玉ねぎ 白菜キムチ		ごま ごま油	醤油　酒 塩　こしょう	
	ぎょうざ		(豚肉)			(キャベツ　玉ねぎ 白菜　生姜　にんにく)	(小麦粉A でん粉　砂糖)	(ごま油　油)	(塩　醤油 魚介エキス)	
(水)	中華スープ		卵C		人参	玉ねぎ　レタス　しめじ コーン　クリームコーン	でん粉	ごま油	鶏ガラ　塩 こしょう　醤油	30.3 g
29	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			692 kcal
	あじのタルタルソース焼き		あじ					タルタルソースC		
	ほうれん草のごま和え		ちくわ		ほうれん草 人参	もやし	三温糖	ごま	醤油　塩	
(木)	沢煮椀		豚肉　豆腐		ねぎ　人参	ごぼう　大根 椎茸	でん粉		酒　みりん　醤油 鰹節　昆布	32 g
30	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦		ケチャップ　ソース　塩 こしょう　チャツネ	855 kcal
	ドライカレーの具		牛肉　豚肉	チーズD	パプリカ　枝豆	玉ねぎ　生姜 にんにく　エリンギ		アーモンド　油	ワイン　カレー粉 カレールウ	
	大豆と豆腐のフライ		(豆腐　大豆 イトヨリすり身)	(あおさ)	(人参)	(玉ねぎ 椎茸)	(パン粉A　砂糖 米粉)	(ごま)　油	(塩　鰹節エキス 醤油)	
(金)	野菜スープ　ハッピーにんじん		豚肉		人参 パセリ	玉ねぎ　しめじ キャベツ	じゃが芋	油	塩　野菜ブイヨン こしょう	32.1 g

★★今月の献立のねらい★★

よくかんで食べよう！