

2021年度6月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

◇ 年間目標 ◇

感謝の気持ちで、協力して
楽しい給食時間にしよう

◇ 月間目標 ◇

衛生的な食事について
考えよう

岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815 739
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20 15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30 28

月

7	●牛乳
炊き込みちらし寿司	●米 ▲ちらしずしの素
鶏肉のねぎしょうゆかけ	●鶏肉(塩味) ▲砂糖 ▲白ねぎ ▲片栗粉 ▲しょうゆ ▲みりん
千切大根と小松菜の和え物	▲千切大根 ▲小松菜 ▲にんじん ▲まぐろ油漬 ▲昆布パウダー ▲砂糖 ▲淡口しょうゆ
沢煮椀	●豚肉 ▲ごぼう ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきだけ ▲みつば ▲削りぶし ▲だし昆布 ▲淡口しょうゆ ▲みりん ▲塩
14	●牛乳
ごはん	●米
だし巻き卵・おろししょうゆかけ	●だし巻き卵 ▲大根おろし ▲しょうゆ
茎わかめの炒め物	●牛肉 ▲にんじん ▲茎わかめ ▲砂糖 ▲しょうゆ
旨煮	●豚肉 ▲にんじん ▲たけのこ ▲丸天 ▲じゃがいも ▲三度豆 ▲ごま油 ▲砂糖 ▲削りぶし ▲みりん ▲しょうゆ
21	●牛乳
ごはん	●米
カレーライスの具	●牛肉 ▲おろししょうが ▲おろしにんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲じゃがいも ▲米粉カレールウ ▲昆布パウダー ▲カレー粉 ▲野菜フイオン ▲ケチャップ ▲ウスターソース ▲しょうゆ ▲濃厚ソース ▲塩 ▲こしょう
ヒレカツ	●ヒレカツ ▲油
バンバンジー風サラダ	▲キャベツ ▲きゅうり ▲にんじん ▲ごまドレッシング ▲チキンフレーク
28	●牛乳
ごはん	●米
大阪里芋コロッケ	●大阪さといもコロッケ ▲油
ひじきの炒め煮	●ひじき ▲にんじん ▲平天 ▲サラダ油 ▲砂糖 ▲削りぶし ▲みりん ▲しょうゆ
かきたま汁	●豆腐 ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきだけ ▲卵 ▲みりん ▲片栗粉 ▲削りぶし ▲淡口しょうゆ

火	●牛乳
1	減量ごはん
●米	
揚げそば	
皿うどんのあん	●豚肉 ▲おろししょうが ▲にんじん ▲たまねぎ ▲干しいたけ ▲はくさい ▲チンゲンサイ ▲片栗粉 ▲野菜フイオン ▲料理酒 ▲しょうゆ ▲淡口しょうゆ ▲塩 ▲こしょう
ヤンニョンチキン	●鶏肉(粉付き) ▲油 ▲砂糖 ▲しょうゆ ▲ケチャップ ▲コチュジャン ▲料理酒
もやしサラダ	▲太もやし ▲にんじん ▲砂糖 ▲塩 ▲淡口しょうゆ ▲酢

水	●牛乳
2	オリーブパン
ポークシチュー	●豚肉 ▲おろしにんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲じゃがいも ▲トマト水煮 ▲ウスターソース ▲米粉ブラワンル ▲しょうゆ ▲濃厚ソース ▲こしょう ▲ケチャップ
ハムとキャベツのソテー	●ハム ▲キャベツ ▲サラダ油 ▲塩 ▲こしょう
ナタデココフルーツ	▲みかん(缶) ▲ナタデココ
今月の青ねぎ・みつばは 大阪府内産を使用します。	

木	●牛乳
3	ごはん
●米	
豚肉と野菜のみそ炒め	●豚肉 ▲キャベツ ▲たまねぎ ▲太もやし ▲赤みそ ▲砂糖 ▲しょうゆ
こんにゃく寒天のサラダ	▲にんじん ▲チンゲンサイ ▲まぐろ油漬 ▲こんにゃく寒天 ▲昆布パウダー ▲砂糖 ▲酢 ▲淡口しょうゆ ▲サラダ油
だんご汁	●鶏肉 ▲たまねぎ ▲さといも ▲白玉もち ▲青ねぎ ▲削りぶし ▲淡口しょうゆ ▲みりん ▲塩

金	●牛乳
4	玄米ごはん
●米 ▲もち玄米	
たこのから揚げ	●たこ(粉付き) ▲油
白菜とひじきのサラダ	▲はくさい ▲にんじん ▲ひじき ▲チキンフレーク ▲淡口しょうゆ ▲酢 ▲塩
みそおでん	●豚肉 ▲大根 ▲じゃがいも ▲厚揚げ ▲こんにゃく ▲赤みそ ▲三度豆 ▲白みそ ▲砂糖 ▲削りぶし ▲しょうゆ

8	●牛乳
ごはん	●米
鮭の塩こうじ焼き	●トラウトサーモンの塩こうじ漬け
五目豆	●鶏肉 ▲にんじん ▲ごぼう ●大豆 ▲昆布 ▲こんにゃく ▲砂糖 ▲しょうゆ
豚汁	●豚肉 ▲にんじん ▲たまねぎ ▲太もやし ▲ふなしめじ ▲たまねぎ ▲青ねぎ ▲赤みそ ▲煮干し ▲しょうゆ

9	●飲むヨーグルト
9	デンニッシュパン
ハムステーキ	●ポロニアハム
ポテトサラダ	▲ホールコーン ▲じゃがいも ▲にんじん ▲卵なしマヨネーズ ▲塩 ▲こしょう
アスパラとトマトのスープ	●ベーコン ▲たまねぎ ▲グリーンアスパラガス ▲トマト ▲オリーブオイル ▲野菜フイオン ▲淡口しょうゆ ▲塩 ▲こしょう

10	●牛乳
10	ごはん
●米	
いかのレモンしょうゆかけ	●いか ▲レモン果汁 ▲しょうゆ ▲砂糖 ▲片栗粉
中華サラダ	●まぐろ油漬 ▲でんぶん麺 ▲にんじん ▲きゅうり ▲豆腐 ▲砂糖 ▲サラダ油 ▲しょうゆ
豆腐のカレー煮	●豚肉 ▲たまねぎ ▲にんじん ▲キャベツ ▲おろしにんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲青ねぎ ▲豆腐 ▲米粉カレールウ ▲野菜フイオン ▲しょうゆ ▲ウスターソース ▲塩 ▲こしょう

11	●牛乳
11	炊き込みケチャップライス
●米 ▲ケチャップライスの素	
メヒカリのフライ	●メヒカリフライ ▲油
ジャーマンポテト	●ベーコン ▲たまねぎ ▲にんじん ▲じゃがいも ▲パセリ ▲塩 ▲こしょう ▲淡口しょうゆ
コーンスープ	●鶏肉 ▲たまねぎ ▲にんじん ▲ホールコーン ▲クリームコーン ▲サラダ油 ▲米粉ホワイトル ▲野菜フイオン ▲塩 ▲こしょう

15	●牛乳
15	ごはん
●米	
ピビンパの具	●牛肉 ▲おろしにんにく ▲ぜんまい ▲太もやし ▲にんじん ▲チンゲンサイ ▲砂糖 ▲コチュジャン
揚げ春巻き	●春巻き(豚肉) ▲油
フルーツミックスゼリー	▲ラ・フランス(洋なし・缶) ▲ダイスゼリー(みかん)

16	●牛乳
16	アップルパン
鶏肉の夏野菜ソースかけ	●鶏肉(塩味) ▲ピーマン ▲たまねぎ ▲トマト水煮 ▲オリーブオイル ▲砂糖 ▲ケチャップ ▲濃厚ソース ▲塩 ▲こしょう
マカロニサラダ	●マカロニ ▲にんじん ▲きゅうり ▲まぐろ油漬 ▲サラダ油 ▲卵なしマヨネーズ ▲フレンチドレッシング ▲塩
レタススープ	●鶏肉 ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきだけ ▲レタス ▲野菜フイオン ▲淡口しょうゆ ▲塩 ▲こしょう

17	●牛乳
17	ごはん
●米	
カレーフライ	●カレーフライ ▲油
濃厚ソース(組1本)	
千切大根のピリ辛煮	●鶏肉 ▲千切大根 ▲にんじん ▲ピーマン ▲サラダ油 ▲砂糖 ▲チキンフイオン ▲しょうゆ ▲トウバンジャン
根菜たっぷり豚汁	●豚肉 ▲たまねぎ ▲にんじん ▲ごぼう ▲大根 ▲太もやし ▲青ねぎ ▲赤みそ ▲煮干し ▲しょうゆ

18	●牛乳
18	ごはん
●米	
なす&豚肉の炒め物	●豚肉 ▲おろしにんにく ▲おろししょうが ▲なす ▲にんじん ▲赤みそ ▲みりん ▲しょうゆ
豆苗とオクラときゅうりの和え物	▲オクラ ▲きゅうり ▲豆苗 ▲チキンフレーク ▲昆布パウダー ▲砂糖 ▲淡口しょうゆ
野菜のサマーフェスティバル(ミネストローネ)	●ベーコン ▲たまねぎ ▲ピーマン ▲大豆 ▲トマト水煮 ▲オリーブオイル ▲野菜フイオン ▲塩 ▲こしょう ▲淡口しょうゆ

22	●牛乳
22	ごはん
●米	
鮭の塩焼き	●塩トラウトサーモン
塩こうじ炒め	●豚肉 ▲キャベツ ▲チンゲンサイ ▲塩こうじ
ちしゃ菜と厚揚げのみそ汁	●厚揚げ ▲たまねぎ ▲にんじん ▲ちしゃ菜(ふだんそう) ▲赤みそ ▲白みそ ▲削りぶし

23	●牛乳
23	うずまきパン
●型抜きチーズ	
ハンバーグ・ソースかけ	●ハンバーグ ▲白みそ ▲砂糖 ▲片栗粉 ▲ウスターソース ▲ケチャップ
コールスローサラダ	▲キャベツ ▲フレンチドレッシング ▲卵なしマヨネーズ ▲ホールコーン ▲こしょう ▲塩
ポトフ	●フランクフルトソーセージ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲じゃがいも ▲野菜フイオン ▲淡口しょうゆ ▲塩 ▲こしょう

24	●牛乳
24	ごはん
●米	
味付けのり	
ささみの梅しそフライ	●ささみの梅しそフライ ▲油
和風炒め	▲キャベツ ▲にんじん ▲サラダ油 ▲しょうゆ ▲みりん
なめこと里芋のみそ汁	▲にんじん ▲たまねぎ ▲さといも ▲なめこ ▲青ねぎ ▲赤みそ ▲白みそ ▲削りぶし ▲だし昆布

25	●牛乳
25	ごはん
●米	
蒸しシウマイ	●シウマイ(豚肉)
マーボー水なす	●豚肉 ▲おろししょうが ▲にんじん ▲水なす ▲青ねぎ ▲赤みそ ▲片栗粉 ▲ごま油 ▲テンメンジャン ▲料理酒 ▲しょうゆ ▲塩
わかめスープ	●鶏肉 ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきだけ ▲にら ▲わかめ ▲チキンフイオン ▲淡口しょうゆ ▲こしょう

29	●牛乳
29	ごはん
●米	
チヂミ	▲チヂミ ▲しょうゆ ▲みりん
キムチ炒め	●豚肉 ▲キャベツ ▲太もやし ▲にら ▲砂糖 ▲片栗粉 ▲キムチの素 ▲しょうゆ
夏のさわやか冬瓜スープ	●焼豚 ▲とうがん ▲トマト ▲オクラ ▲野菜フイオン ▲料理酒 ▲塩 ▲淡口しょうゆ ▲こしょう

30	●牛乳
30	黒糖パン
ツナとポテトのオープン焼き	●まぐろ油漬 ▲じゃがいも ▲ホールコーン ▲たまねぎ ▲卵なしマヨネーズ ▲こしょう
アスパラガスのサラダ	▲キャベツ ▲たまねぎ ▲じゃがいも ▲グリーンアスパラガス ▲塩
たまねぎドレッシング	
コンソメスープ	●ベーコン ▲にんじん ▲たまねぎ ▲はくさい ▲野菜フイオン ▲淡口しょうゆ ▲塩 ▲こしょう

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。「食育」とは、様々な経験をとおして、次のような力を付けることです。

【食育で身に付けたいこと】

- ・食べ物を大事にする感謝の心
- ・好き嫌いしないで栄養バランスよく食べること
- ・食事のマナーなどの社会性
- ・食事の重要性や心身の健康
- ・安全や品質など食品を選択する能力
- ・地域の産物や歴史など食文化の理解

これらのことを身に付けて健康な生活を送りましょう。

●…体の組織をつくる(1群, 2群) ▲…体の調子を整える(3群, 4群) ■…エネルギーになる(5群, 6群)

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立 検索