

# 2024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 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	815	696
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	27

★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

☆6月の目標☆  
衛生的な食事について考えよう



毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。  
「食育」とは何でしょうか？  
それは、「食」に関する知識、「食」を選ぶ力を身につけることで、健全な  
食生活を実現できる人を育てるというものです。  
みなさんの「体」は、みなさんが「食べたもの」でできています。  
食べるものに興味をもつとともに、生産者や調理員の方々、そして「命」に  
感謝する6月にしてほしいと思います。  
☆☆☆「食」に興味をもち、「食」に感謝する月間に！☆☆☆

今月のみつば・たまねぎは  
大阪府内産を使用します。

月	火	水	木	金															
<p><b>3</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>チキンカレーライスの具 ●鶏肉 ■乳・小麦なしカレーパウダー ▲おろししょうが ▲昆布パウダー しょうゆ ▲おろしにんにく ▲カレー粉 濃厚ソース ▲たまねぎ ▲野菜フィオン 塩 ▲にんじん ▲ケチャップ こしょう ■じゃがいも ▲ウスターソース</p> <p>ヒレカツ ●ヒレカツ ■油</p> <p>コールスローサラダ ▲キャベツ ■フレンチドレッシング ▲ホールコーン ■卵なしマヨネーズ ▲塩 ▲こしょう</p>	<p><b>4</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>めばるの漬け焼き ●めばるの白しょうゆ漬け</p> <p>五目豆 ●鶏肉 ●大豆 ■砂糖 ▲にんじん ▲昆布 みりん ▲たけのこ ▲こんにゃく しょうゆ</p> <p>豚汁 ●豚肉 ■じゃがいも ▲青ねぎ ▲にんじん ▲太もやし ●赤みそ ▲たまねぎ ▲ごぼう ▲削りぶし</p> <p>4日~10日は歯と口の健康週間</p>	<p><b>5</b> ●牛乳</p> <p>■コッペパン</p> <p>●スライスチーズ</p> <p>ハンバーグ・ピザソースかけ ●ハンバーグ ▲バジル ▲ケチャップ ▲たまねぎ ▲オリーブオイル 塩 ▲おろしにんにく ▲トマトピューレ こしょう ▲トマト水煮 ■砂糖</p> <p>枝豆サラダ ▲キャベツ ■卵なしマヨネーズ ▲にんじん 塩 ▲枝豆 ▲こしょう</p> <p>オニオンスープ ●ベーコン ▲にんじん ▲淡口しょうゆ ▲おろしにんにく ▲パセリ 塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう</p>	<p><b>6</b> ●牛乳</p> <p>玄米ごはん ■米 ■もち玄米</p> <p>鶏肉のねぎしょうゆかけ ●鶏肉(塩味) ▲みりん ▲白ねぎ ■片栗粉 ■砂糖 ▲しょうゆ</p> <p>ひじきの炒め煮 ●ひじき ■サラダ油 ▲みりん ●油揚げ ■砂糖 ▲しょうゆ ▲にんじん ▲削りぶし</p> <p>沢煮椀 ●豚肉 ▲みつば ▲みりん ▲ごぼう ▲削りぶし ▲塩 ▲にんじん ▲だし昆布 ▲こしょう ▲たまねぎ ▲淡口しょうゆ</p>	<p><b>7</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>にぎすのから揚げ ●にぎす(粉付き) ■油</p> <p>わかめときゅうりの酢の物 ●わかめ ■砂糖 ▲淡口しょうゆ ▲きゅうり ▲酢</p> <p>みそおでん ●鶏肉 ●厚揚げ ■砂糖 ▲にんじん ▲こんにゃく ▲削りぶし ▲大根 ●赤みそ ▲みりん ▲さといも ●白みそ ▲しょうゆ</p>	<p><b>10</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>揚げシュウマイ ●シュウマイ(豚肉) ■油</p> <p>中華サラダ ●まぐろ油漬 ▲きゅうり ▲酢 ■でんぶん麺 ■砂糖 ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ■サラダ油</p> <p>キムチチゲ ●豚肉 ▲えのきたけ ▲料理酒 ▲おろししょうが ▲キャベツ ▲塩 ▲にんじん ▲チンゲンサイ ▲こしょう ▲たけのこ ●豆腐 ▲しょうゆ ▲干しいたけ ■砂糖 ▲キムチの素 ▲白ねぎ ▲野菜フィオン</p>	<p><b>11</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>豚肉となすのカレー炒め ●豚肉 ■片栗粉 ▲ケチャップ ▲おろしにんにく ▲野菜フィオン ▲カレー粉 ▲なす ▲たまねぎ ▲パプリカ(赤)</p> <p>献立コンテスト レシビ賞 光陽中 3年</p> <p>彩り野菜のナムル ▲太もやし ■白すりごま ▲塩 ▲にんじん ■ごま油 ▲淡口しょうゆ ▲小松菜</p> <p>厚揚げのみそ汁 ●厚揚げ ■じゃがいも ●白みそ ▲にんじん ▲青ねぎ ▲削りぶし ▲たまねぎ ●赤みそ</p>	<p><b>12</b> ●牛乳</p> <p>■デニッシュパン</p> <p>鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味)</p> <p>ミートスパゲティ ●豚肉 ■スパゲティ ▲ウスターソース ▲おろしにんにく ■オリーブオイル ▲塩 ▲たまねぎ ▲トマトピューレ ▲こしょう ▲ピーマン ▲ケチャップ ▲トマト水煮</p> <p>レタススープ ●ベーコン ▲えのきたけ ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲レタス ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう</p>	<p><b>13</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>かれいフライ ●かれいフライ ■油</p> <p>中濃ソース</p> <p>塩こうじ炒め ●豚肉 ▲キャベツ ▲塩こうじ ▲にんじん ■片栗粉</p> <p>根菜汁 ●鶏肉 ■さといも ▲淡口しょうゆ ▲ごぼう ▲青ねぎ ▲みりん ▲にんじん ▲削りぶし ▲塩 ▲大根 ▲だし昆布</p>	<p><b>14</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>いかハンバーグ ●いかハンバーグ ▲みりん ▲しょうゆ</p> <p>マーボーなす ●豚肉 ▲なす ▲トウバンジャン ▲おろししょうが ●赤みそ ▲料理酒 ▲おろしにんにく ■片栗粉 ▲しょうゆ ▲にんじん ▲テンメンジャン ▲塩 ▲ピーマン</p> <p>中華スープ ●鶏肉 ▲太もやし ▲淡口しょうゆ ●豆腐 ▲えのきたけ ▲塩 ▲にんじん ▲青ねぎ ▲こしょう ▲たまねぎ ▲野菜フィオン</p>	<p><b>17</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>鮭の塩焼き ●塩さけ</p> <p>茎わかめの炒め物 ●牛肉 ●茎わかめ ▲みりん ▲にんじん ■砂糖 ▲しょうゆ</p> <p>白玉みそ汁 ●鶏肉 ■さといも ●赤みそ ▲にんじん ■白玉もち ●白みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ ▲削りぶし</p>	<p><b>18</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ</p> <p>鶏肉とえのきの塩とろみ炒め ●鶏肉 ▲パプリカ(赤) ▲塩こうじ ▲えのきたけ ▲ごま油 ▲料理酒 ▲ピーマン ■片栗粉</p> <p>献立コンテスト レシビ賞 山滝中 3年</p> <p>野菜たっぷり春雨スープ ●焼豚 ▲キャベツ ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲青ねぎ ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう ■はるさめ</p>	<p><b>19</b> ●牛乳</p> <p>■コッペパン</p> <p>白身魚のから揚げ・トマトソースかけ ●たら(粉付き) ▲濃厚ソース ▲おろしにんにく ■油 ▲塩 ▲トマト水煮 ▲ケチャップ ▲こしょう</p> <p>ポテトサラダ ■じゃがいも ▲きゅうり ▲にんじん ■卵なしマヨネーズ ▲塩 ▲こしょう</p> <p>コンソメスープ ●鶏肉 ▲セロリ ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲キャベツ ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう</p> <p>●フローズンヨーグルト</p>	<p><b>20</b> ●牛乳</p> <p>カレーピラフ ■米 ▲カレーピラフの素</p> <p>焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ</p> <p>千切大根と小松菜のサラダ ▲千切大根 ▲にんじん ●まぐろ油漬 ▲小松菜 ▲たまねぎドレッシング</p> <p>ミネストローネ ●ベーコン ▲トマト水煮 ▲野菜フィオン ▲にんじん ■米粉マカロニ(凍) ▲淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲パセリ ▲塩 ■じゃがいも ▲オリーブオイル ▲こしょう</p>	<p><b>21</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ささみ梅しそフライ ●ささみの梅しそフライ ■油</p> <p>高野豆腐の煮物 ●高野豆腐 ■砂糖 ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲削りぶし ▲塩 ▲枝豆 ▲みりん</p> <p>冬瓜のみそ汁 ●豚肉 ▲とうがん ●白みそ ▲にんじん ▲青ねぎ ▲削りぶし ▲たまねぎ ●赤みそ</p>	<p><b>24</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ポーキシチュー ●豚肉 ▲トマト水煮 ▲ウスターソース ▲おろしにんにく ■乳・小麦なしブラウンルー ▲たまねぎ ■砂糖 ▲濃厚ソース ▲にんじん ▲野菜フィオン ▲こしょう ■じゃがいも ▲ケチャップ</p> <p>ハムとキャベツのソテー ●ハム ■片栗粉 ▲こしょう ▲キャベツ ▲塩</p> <p>フルーツミックスゼリー ▲みかん(缶) ▲アイスゼリー(りんご)</p>	<p><b>25</b> ●飲むヨーグルト</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ガパオライスの具 ●鶏肉 ▲ピーマン ▲こしょう ▲おろししょうが ▲バジル ▲しょうゆ ▲おろしにんにく ■砂糖 ▲オスターソース ▲たまねぎ ■片栗粉 ▲料理酒 ▲にんじん ▲塩 ▲トウバンジャン</p> <p>揚げ春巻き ●春巻き(豚肉) ■油</p> <p>豆腐とわかめのスープ ●焼豚 ▲にら ▲淡口しょうゆ ●豆腐 ●わかめ ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう ▲えのきたけ</p>	<p><b>26</b> ●牛乳</p> <p>■コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ソーセージとポテのオープン焼き ●フランクフルトソーセージ ▲塩 ■じゃがいも ▲たまねぎ ▲こしょう ▲ホールコーン ■卵なしマヨネーズ</p> <p>アスパラガスのサラダ ▲キャベツ ▲グリーンアスパラガス ▲にんじん ▲塩</p> <p>■フレンチドレッシング</p> <p>かぼちゃのコンソメスープ ●鶏肉 ▲野菜フィオン ▲塩 ▲たまねぎ ▲淡口しょうゆ ▲こしょう ▲かぼちゃ</p>	<p><b>27</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>だし巻き卵・えのきあんかけ ●だし巻き卵 ▲おろししょうが ▲しょうゆ ▲えのきたけ ■片栗粉 ▲みりん</p> <p>きゅうりの塩昆布和え ▲きゅうり ●塩昆布 ■ごま油</p> <p>旨煮 ●豚肉 ■じゃがいも ▲削りぶし ▲にんじん ▲三度豆 ▲みりん ▲たけのこ ▲こんにゃく ▲しょうゆ ●丸天 ■砂糖</p>	<p><b>28</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>チンジャオロースー ●豚肉 ▲にんじん ■片栗粉 ▲おろしにんにく ▲たけのこ ▲しょうゆ ▲おろししょうが ▲ピーマン ▲料理酒 ▲たまねぎ ■砂糖 ▲塩</p> <p>小松菜まんじゅう ●小松菜まんじゅう</p> <p>中華風コンソメスープ ●鶏肉 ▲クリームコーン ▲淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲にら ▲塩 ▲にんじん ▲野菜フィオン ▲こしょう ▲ホールコーン</p>
<p><b>10</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>揚げシュウマイ ●シュウマイ(豚肉) ■油</p> <p>中華サラダ ●まぐろ油漬 ▲きゅうり ▲酢 ■でんぶん麺 ■砂糖 ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ■サラダ油</p> <p>キムチチゲ ●豚肉 ▲えのきたけ ▲料理酒 ▲おろししょうが ▲キャベツ ▲塩 ▲にんじん ▲チンゲンサイ ▲こしょう ▲たけのこ ●豆腐 ▲しょうゆ ▲干しいたけ ■砂糖 ▲キムチの素 ▲白ねぎ ▲野菜フィオン</p>	<p><b>11</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>豚肉となすのカレー炒め ●豚肉 ■片栗粉 ▲ケチャップ ▲おろしにんにく ▲野菜フィオン ▲カレー粉 ▲なす ▲たまねぎ ▲パプリカ(赤)</p> <p>献立コンテスト レシビ賞 光陽中 3年</p> <p>彩り野菜のナムル ▲太もやし ■白すりごま ▲塩 ▲にんじん ■ごま油 ▲淡口しょうゆ ▲小松菜</p> <p>厚揚げのみそ汁 ●厚揚げ ■じゃがいも ●白みそ ▲にんじん ▲青ねぎ ▲削りぶし ▲たまねぎ ●赤みそ</p>	<p><b>12</b> ●牛乳</p> <p>■デニッシュパン</p> <p>鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味)</p> <p>ミートスパゲティ ●豚肉 ■スパゲティ ▲ウスターソース ▲おろしにんにく ■オリーブオイル ▲塩 ▲たまねぎ ▲トマトピューレ ▲こしょう ▲ピーマン ▲ケチャップ ▲トマト水煮</p> <p>レタススープ ●ベーコン ▲えのきたけ ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲レタス ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう</p>	<p><b>13</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>かれいフライ ●かれいフライ ■油</p> <p>中濃ソース</p> <p>塩こうじ炒め ●豚肉 ▲キャベツ ▲塩こうじ ▲にんじん ■片栗粉</p> <p>根菜汁 ●鶏肉 ■さといも ▲淡口しょうゆ ▲ごぼう ▲青ねぎ ▲みりん ▲にんじん ▲削りぶし ▲塩 ▲大根 ▲だし昆布</p>	<p><b>14</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>いかハンバーグ ●いかハンバーグ ▲みりん ▲しょうゆ</p> <p>マーボーなす ●豚肉 ▲なす ▲トウバンジャン ▲おろししょうが ●赤みそ ▲料理酒 ▲おろしにんにく ■片栗粉 ▲しょうゆ ▲にんじん ▲テンメンジャン ▲塩 ▲ピーマン</p> <p>中華スープ ●鶏肉 ▲太もやし ▲淡口しょうゆ ●豆腐 ▲えのきたけ ▲塩 ▲にんじん ▲青ねぎ ▲こしょう ▲たまねぎ ▲野菜フィオン</p>	<p><b>17</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>鮭の塩焼き ●塩さけ</p> <p>茎わかめの炒め物 ●牛肉 ●茎わかめ ▲みりん ▲にんじん ■砂糖 ▲しょうゆ</p> <p>白玉みそ汁 ●鶏肉 ■さといも ●赤みそ ▲にんじん ■白玉もち ●白みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ ▲削りぶし</p>	<p><b>18</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ</p> <p>鶏肉とえのきの塩とろみ炒め ●鶏肉 ▲パプリカ(赤) ▲塩こうじ ▲えのきたけ ▲ごま油 ▲料理酒 ▲ピーマン ■片栗粉</p> <p>献立コンテスト レシビ賞 山滝中 3年</p> <p>野菜たっぷり春雨スープ ●焼豚 ▲キャベツ ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲青ねぎ ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう ■はるさめ</p>	<p><b>19</b> ●牛乳</p> <p>■コッペパン</p> <p>白身魚のから揚げ・トマトソースかけ ●たら(粉付き) ▲濃厚ソース ▲おろしにんにく ■油 ▲塩 ▲トマト水煮 ▲ケチャップ ▲こしょう</p> <p>ポテトサラダ ■じゃがいも ▲きゅうり ▲にんじん ■卵なしマヨネーズ ▲塩 ▲こしょう</p> <p>コンソメスープ ●鶏肉 ▲セロリ ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲キャベツ ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう</p> <p>●フローズンヨーグルト</p>	<p><b>20</b> ●牛乳</p> <p>カレーピラフ ■米 ▲カレーピラフの素</p> <p>焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ</p> <p>千切大根と小松菜のサラダ ▲千切大根 ▲にんじん ●まぐろ油漬 ▲小松菜 ▲たまねぎドレッシング</p> <p>ミネストローネ ●ベーコン ▲トマト水煮 ▲野菜フィオン ▲にんじん ■米粉マカロニ(凍) ▲淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲パセリ ▲塩 ■じゃがいも ▲オリーブオイル ▲こしょう</p>	<p><b>21</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ささみ梅しそフライ ●ささみの梅しそフライ ■油</p> <p>高野豆腐の煮物 ●高野豆腐 ■砂糖 ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲削りぶし ▲塩 ▲枝豆 ▲みりん</p> <p>冬瓜のみそ汁 ●豚肉 ▲とうがん ●白みそ ▲にんじん ▲青ねぎ ▲削りぶし ▲たまねぎ ●赤みそ</p>	<p><b>24</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ポーキシチュー ●豚肉 ▲トマト水煮 ▲ウスターソース ▲おろしにんにく ■乳・小麦なしブラウンルー ▲たまねぎ ■砂糖 ▲濃厚ソース ▲にんじん ▲野菜フィオン ▲こしょう ■じゃがいも ▲ケチャップ</p> <p>ハムとキャベツのソテー ●ハム ■片栗粉 ▲こしょう ▲キャベツ ▲塩</p> <p>フルーツミックスゼリー ▲みかん(缶) ▲アイスゼリー(りんご)</p>	<p><b>25</b> ●飲むヨーグルト</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ガパオライスの具 ●鶏肉 ▲ピーマン ▲こしょう ▲おろししょうが ▲バジル ▲しょうゆ ▲おろしにんにく ■砂糖 ▲オスターソース ▲たまねぎ ■片栗粉 ▲料理酒 ▲にんじん ▲塩 ▲トウバンジャン</p> <p>揚げ春巻き ●春巻き(豚肉) ■油</p> <p>豆腐とわかめのスープ ●焼豚 ▲にら ▲淡口しょうゆ ●豆腐 ●わかめ ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう ▲えのきたけ</p>	<p><b>26</b> ●牛乳</p> <p>■コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ソーセージとポテのオープン焼き ●フランクフルトソーセージ ▲塩 ■じゃがいも ▲たまねぎ ▲こしょう ▲ホールコーン ■卵なしマヨネーズ</p> <p>アスパラガスのサラダ ▲キャベツ ▲グリーンアスパラガス ▲にんじん ▲塩</p> <p>■フレンチドレッシング</p> <p>かぼちゃのコンソメスープ ●鶏肉 ▲野菜フィオン ▲塩 ▲たまねぎ ▲淡口しょうゆ ▲こしょう ▲かぼちゃ</p>	<p><b>27</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>だし巻き卵・えのきあんかけ ●だし巻き卵 ▲おろししょうが ▲しょうゆ ▲えのきたけ ■片栗粉 ▲みりん</p> <p>きゅうりの塩昆布和え ▲きゅうり ●塩昆布 ■ごま油</p> <p>旨煮 ●豚肉 ■じゃがいも ▲削りぶし ▲にんじん ▲三度豆 ▲みりん ▲たけのこ ▲こんにゃく ▲しょうゆ ●丸天 ■砂糖</p>	<p><b>28</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>チンジャオロースー ●豚肉 ▲にんじん ■片栗粉 ▲おろしにんにく ▲たけのこ ▲しょうゆ ▲おろししょうが ▲ピーマン ▲料理酒 ▲たまねぎ ■砂糖 ▲塩</p> <p>小松菜まんじゅう ●小松菜まんじゅう</p> <p>中華風コンソメスープ ●鶏肉 ▲クリームコーン ▲淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲にら ▲塩 ▲にんじん ▲野菜フィオン ▲こしょう ▲ホールコーン</p>					
<p><b>17</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>鮭の塩焼き ●塩さけ</p> <p>茎わかめの炒め物 ●牛肉 ●茎わかめ ▲みりん ▲にんじん ■砂糖 ▲しょうゆ</p> <p>白玉みそ汁 ●鶏肉 ■さといも ●赤みそ ▲にんじん ■白玉もち ●白みそ ▲たまねぎ ▲青ねぎ ▲削りぶし</p>	<p><b>18</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ</p> <p>鶏肉とえのきの塩とろみ炒め ●鶏肉 ▲パプリカ(赤) ▲塩こうじ ▲えのきたけ ▲ごま油 ▲料理酒 ▲ピーマン ■片栗粉</p> <p>献立コンテスト レシビ賞 山滝中 3年</p> <p>野菜たっぷり春雨スープ ●焼豚 ▲キャベツ ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲青ねぎ ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう ■はるさめ</p>	<p><b>19</b> ●牛乳</p> <p>■コッペパン</p> <p>白身魚のから揚げ・トマトソースかけ ●たら(粉付き) ▲濃厚ソース ▲おろしにんにく ■油 ▲塩 ▲トマト水煮 ▲ケチャップ ▲こしょう</p> <p>ポテトサラダ ■じゃがいも ▲きゅうり ▲にんじん ■卵なしマヨネーズ ▲塩 ▲こしょう</p> <p>コンソメスープ ●鶏肉 ▲セロリ ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲キャベツ ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう</p> <p>●フローズンヨーグルト</p>	<p><b>20</b> ●牛乳</p> <p>カレーピラフ ■米 ▲カレーピラフの素</p> <p>焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ</p> <p>千切大根と小松菜のサラダ ▲千切大根 ▲にんじん ●まぐろ油漬 ▲小松菜 ▲たまねぎドレッシング</p> <p>ミネストローネ ●ベーコン ▲トマト水煮 ▲野菜フィオン ▲にんじん ■米粉マカロニ(凍) ▲淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲パセリ ▲塩 ■じゃがいも ▲オリーブオイル ▲こしょう</p>	<p><b>21</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ささみ梅しそフライ ●ささみの梅しそフライ ■油</p> <p>高野豆腐の煮物 ●高野豆腐 ■砂糖 ▲淡口しょうゆ ▲にんじん ▲削りぶし ▲塩 ▲枝豆 ▲みりん</p> <p>冬瓜のみそ汁 ●豚肉 ▲とうがん ●白みそ ▲にんじん ▲青ねぎ ▲削りぶし ▲たまねぎ ●赤みそ</p>	<p><b>24</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ポーキシチュー ●豚肉 ▲トマト水煮 ▲ウスターソース ▲おろしにんにく ■乳・小麦なしブラウンルー ▲たまねぎ ■砂糖 ▲濃厚ソース ▲にんじん ▲野菜フィオン ▲こしょう ■じゃがいも ▲ケチャップ</p> <p>ハムとキャベツのソテー ●ハム ■片栗粉 ▲こしょう ▲キャベツ ▲塩</p> <p>フルーツミックスゼリー ▲みかん(缶) ▲アイスゼリー(りんご)</p>	<p><b>25</b> ●飲むヨーグルト</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ガパオライスの具 ●鶏肉 ▲ピーマン ▲こしょう ▲おろししょうが ▲バジル ▲しょうゆ ▲おろしにんにく ■砂糖 ▲オスターソース ▲たまねぎ ■片栗粉 ▲料理酒 ▲にんじん ▲塩 ▲トウバンジャン</p> <p>揚げ春巻き ●春巻き(豚肉) ■油</p> <p>豆腐とわかめのスープ ●焼豚 ▲にら ▲淡口しょうゆ ●豆腐 ●わかめ ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう ▲えのきたけ</p>	<p><b>26</b> ●牛乳</p> <p>■コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ソーセージとポテのオープン焼き ●フランクフルトソーセージ ▲塩 ■じゃがいも ▲たまねぎ ▲こしょう ▲ホールコーン ■卵なしマヨネーズ</p> <p>アスパラガスのサラダ ▲キャベツ ▲グリーンアスパラガス ▲にんじん ▲塩</p> <p>■フレンチドレッシング</p> <p>かぼちゃのコンソメスープ ●鶏肉 ▲野菜フィオン ▲塩 ▲たまねぎ ▲淡口しょうゆ ▲こしょう ▲かぼちゃ</p>	<p><b>27</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>だし巻き卵・えのきあんかけ ●だし巻き卵 ▲おろししょうが ▲しょうゆ ▲えのきたけ ■片栗粉 ▲みりん</p> <p>きゅうりの塩昆布和え ▲きゅうり ●塩昆布 ■ごま油</p> <p>旨煮 ●豚肉 ■じゃがいも ▲削りぶし ▲にんじん ▲三度豆 ▲みりん ▲たけのこ ▲こんにゃく ▲しょうゆ ●丸天 ■砂糖</p>	<p><b>28</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>チンジャオロースー ●豚肉 ▲にんじん ■片栗粉 ▲おろしにんにく ▲たけのこ ▲しょうゆ ▲おろししょうが ▲ピーマン ▲料理酒 ▲たまねぎ ■砂糖 ▲塩</p> <p>小松菜まんじゅう ●小松菜まんじゅう</p> <p>中華風コンソメスープ ●鶏肉 ▲クリームコーン ▲淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲にら ▲塩 ▲にんじん ▲野菜フィオン ▲こしょう ▲ホールコーン</p>										
<p><b>24</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ポーキシチュー ●豚肉 ▲トマト水煮 ▲ウスターソース ▲おろしにんにく ■乳・小麦なしブラウンルー ▲たまねぎ ■砂糖 ▲濃厚ソース ▲にんじん ▲野菜フィオン ▲こしょう ■じゃがいも ▲ケチャップ</p> <p>ハムとキャベツのソテー ●ハム ■片栗粉 ▲こしょう ▲キャベツ ▲塩</p> <p>フルーツミックスゼリー ▲みかん(缶) ▲アイスゼリー(りんご)</p>	<p><b>25</b> ●飲むヨーグルト</p> <p>ごはん ■米</p> <p>ガパオライスの具 ●鶏肉 ▲ピーマン ▲こしょう ▲おろししょうが ▲バジル ▲しょうゆ ▲おろしにんにく ■砂糖 ▲オスターソース ▲たまねぎ ■片栗粉 ▲料理酒 ▲にんじん ▲塩 ▲トウバンジャン</p> <p>揚げ春巻き ●春巻き(豚肉) ■油</p> <p>豆腐とわかめのスープ ●焼豚 ▲にら ▲淡口しょうゆ ●豆腐 ●わかめ ▲塩 ▲たまねぎ ▲野菜フィオン ▲こしょう ▲えのきたけ</p>	<p><b>26</b> ●牛乳</p> <p>■コッペパン</p> <p>いちごジャム</p> <p>ソーセージとポテのオープン焼き ●フランクフルトソーセージ ▲塩 ■じゃがいも ▲たまねぎ ▲こしょう ▲ホールコーン ■卵なしマヨネーズ</p> <p>アスパラガスのサラダ ▲キャベツ ▲グリーンアスパラガス ▲にんじん ▲塩</p> <p>■フレンチドレッシング</p> <p>かぼちゃのコンソメスープ ●鶏肉 ▲野菜フィオン ▲塩 ▲たまねぎ ▲淡口しょうゆ ▲こしょう ▲かぼちゃ</p>	<p><b>27</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>だし巻き卵・えのきあんかけ ●だし巻き卵 ▲おろししょうが ▲しょうゆ ▲えのきたけ ■片栗粉 ▲みりん</p> <p>きゅうりの塩昆布和え ▲きゅうり ●塩昆布 ■ごま油</p> <p>旨煮 ●豚肉 ■じゃがいも ▲削りぶし ▲にんじん ▲三度豆 ▲みりん ▲たけのこ ▲こんにゃく ▲しょうゆ ●丸天 ■砂糖</p>	<p><b>28</b> ●牛乳</p> <p>ごはん ■米</p> <p>チンジャオロースー ●豚肉 ▲にんじん ■片栗粉 ▲おろしにんにく ▲たけのこ ▲しょうゆ ▲おろししょうが ▲ピーマン ▲料理酒 ▲たまねぎ ■砂糖 ▲塩</p> <p>小松菜まんじゅう ●小松菜まんじゅう</p> <p>中華風コンソメスープ ●鶏肉 ▲クリームコーン ▲淡口しょうゆ ▲たまねぎ ▲にら ▲塩 ▲にんじん ▲野菜フィオン ▲こしょう ▲ホールコーン</p>															

●●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)

※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。

★「アレルギー情報」はこちら

岸和田市 中学校 給食献立 検索