



6月 給食予定献立表 (中学校)



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



青梅市立学校給食センター

令和6年/2024

日付	献立名	飲み物	使う食器	おもに体の組織をつくる(赤の食品)	おもに体の調子を整える(緑の食品)	おもにエネルギーとなる(黄の食品)	エネルギーたんぱく質	
3(月)	背割りコッペパン ポテトポターージュ 焼きフランク(ケチャップ&マスタード) カラフルサラダ(サウザンドドレッシング) パンにはさんで食べてみよう!	ミルク コーヒース	スプーン、フォーク、コップ	にゅういんりょう、ベーコン、ぎゅうにゅう、なまクリーム、フランクフルト	たまねぎ、キャベツ、あかピーマン、えだまめ、とうもろこし	せわりコッペパン、バター、じゃがいも、あぶら	766kcal 26.4g	
4(火)	ご飯 親子煮 あじフライ お浸し(しょうゆ)	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、とりもも、さつまあげ、たまご、あじ	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、こまつな、こんにゃく、もやし	こめ、あぶら、さとう、パンこ、こむぎこ	815kcal 35.6g	
5(水)	ご飯 中華どんの具 春巻 三色杏仁フルーツ	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび、いか、かまぼこ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、はくさい、キャベツ、みかんかん	こめ、あぶら、でんぱん、はるさめ、はるまきのかわ、ゼリー	747kcal 24.4g	
6(木)	ご飯 マカロニスープ チリコンカン 冷凍みかん	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、とりもも、ぶたかた、いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、にんにく、みかん	こめ、マカロニ、あぶら	657kcal 26.1g	
7(金)	ご飯 生揚げのごま汁 豚肉のしょうがだれかけ ひじきのそぼろ煮 かみかみ献立	はっ酵乳	スプーン、フォーク、コップ	はっこうにゅう、なまあげ、みそ、ぶたかた、ひじき	にんじん、だいこん、しょうが、しいたけ	こめ、ごま、あぶら、さとう、でんぱん	736kcal 32.3g	
10(月)	黒米ご飯 きのこのすまし汁 さわらのみそだれかけ 切り干し大根のマヨあえ	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、さわら、みそ、とりもも	しめじ、しいたけ、えのきたけ、ほうれんそう、しょうが、にんじん、きりぼしだいこん	こめ、くるまい、あぶら、さとう、でんぱん、ノンエッグマヨネーズ	685kcal 29.4g	
11(火)	黒砂糖パン グヤーシュ ハーブチキン メロン ハンガリー料理	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、ぶたかた、とりもも	にんにく、たまねぎ、にんじん、きいろピーマン、トマト、パジル、ローレル、メロン	くろざとうパン、あぶら、じゃがいも、こめこ	664kcal 29.7g	
12(水)	ご飯 のっぺい汁 いかの竜田揚げ 高野豆腐のそぼろ煮 佐賀県の郷土料理	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、かまぼこ、いか、ぶたかた、こおろ豆腐	にんじん、だいこん、しいたけ、こんにゃく、しょうが	こめ、さといも、でんぱん、こめこ、あぶら、さとう	720kcal 35.5g	
13(木)	ご飯 ポークカレー こんにゃく入りサラダ(和風ドレッシング) あじさいゼリー	牛乳	スプーン、フォーク、コップ、★	ぎゅうにゅう、ぶたかた	にんにく、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、キャベツ、いんげん、とうもろこし	こめ、あぶら、じゃがいも、カレールウ、ゼリー	752kcal 25.5g	
14(金)	ご飯 野菜ふりかけ ワンタンスープ 生揚げのマーボー炒め 冷凍みかん	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、とりもも、なまあげ、ぶたかた、みそ	にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、みかん	こめ、わんたんのかわ、はるさめ、あぶら、さとう、でんぱん	732kcal 29.7g	
17(月)	わかめご飯 にら玉スープ いかのスパイシー唐揚げ アスパラとコーンのサラダ(ナムルドレッシング)	はっ酵乳	スプーン、フォーク、コップ	わかめ、はっこうにゅう、たまご、いか	たまねぎ、しいたけ、にら、にんにく、アスパラガス、いんげん、とうもろこし	こめ、でんぱん、ごま、あぶら、こめこ	633kcal 27.2g	
18(火)	食パン チョコクリーム ジュリエンスープ ハンバーグのトマトソース チキンマヨポテト	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリー、にんにく、とうもろこし、マッシュルーム	しょくパン、あぶら、でんぱん、さとう、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	837kcal 30.8g	
19(水)	ご飯 鶏団子スープ ビーンズドライカレー 冷凍みかん	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく、だいず	にんじん、だいこん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、にんにく、とうもろこし、みかん	こめ、でんぱん、さとう、はるさめ、あぶら、カレールウ	714kcal 29.6g	
20(木)	ご飯 めかぶのみそ汁 さばの塩焼 肉ごぼう炒め	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、めかぶ、とうふ、みそ、さば、ぶたかた	しめじ、ながねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ	こめ、あぶら、さとう、ごま	777kcal 32.0g	
21(金)	ご飯 ハヤシチュー ココロソテー カラフルゼリーのポンチ	牛乳	スプーン、コップ、★	ぎゅうにゅう、ぶたかた、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、えだまめ、とうもろこし、りんごかん	こめ、あぶら、ハヤシルウ、こむぎこ、ゼリー	801kcal 29.0g	
24(月)	ゆかりご飯 ユイミータン 鶏肉の唐揚げ いんげんときのこのソテー	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、たまご、とりもも、ウインナー	あかしそ、たまねぎ、とうもろこし、ながねぎ、にんにく、いんげん、しめじ、エリンギ	こめ、でんぱん、こめこ、あぶら	769kcal 27.9g	
25(火)	ご飯 小松菜のみそ汁 コロケ(ソース) こんにゃくの甘辛炒め	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ぶたかた	たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、こんにゃく、しいたけ	こめ、じゃがいも、さとう、パンこ、こむぎこ、あぶら、ごま	679kcal 20.4g	
26(水)	ごまご飯 具だくさん汁 肉じゃが ココロりんご缶	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、とりもも、あぶらあげ、ぶたかた	にんじん、だいこん、はくさい、ながねぎ、しょうが、たまねぎ、こんにゃく、りんごかん	こめ、ごま、あぶら、じゃがいも、さとう	672kcal 23.1g	
27(木)	ご飯 シーフードカレー グリーンサラダ(ソイドレッシング) 桃ゼリー	牛乳	スプーン、フォーク、コップ、★	ぎゅうにゅう、ぶたかた、えび、いか、ほたてが、わかめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いんげん	こめ、あぶら、じゃがいも、カレールウ、ゼリー	740kcal 26.8g	
28(金)	横割り丸パン 野菜スープ たらフライのバーベキューソース ツナ玉ペースト パンにはさんで食べてみよう!	牛乳	スプーン、フォーク、コップ	ぎゅうにゅう、たら、まぐろ、たまご	たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな、キャベツ	よこわりまるパン、あぶら、パンこ、こむぎこ、さとう、でんぱん、ノンエッグマヨネーズ	671kcal 27.9g	
★マーク：ご飯はランチ皿に盛り付けます。							平均栄養価 ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より	728kcal 28.5g



グヤーシュ 今月はハンガリー料理♪

給食に出る日
6月11日(火)

ハンガリーの国民食の一つです。トマトベースのスープにパプリカパウダーをたっぷり入れて赤いスープに仕上げます。