令和5年　6月　献立予定表

中学校BC

日 曜日	献　立　名	主に体の組織をつくる 1　群 （主にたんぱく質）	 2　群 （主に無機質）	主に体の調子を整える 3　群 （主にビタミンA）	 4　群 （主にビタミンC）	主にエネルギーになる 5　群 （主に炭水化物）	 6　群 （主に脂質）	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の食べ物
1日 (木)	①きな粉揚げパン ②ツナとほうれんそうのソテー （●ツナ） ③野菜スープ ④牛乳	①きな粉 ●まぐろ ③鶏肉	④牛乳	②ほうれんそう ②③にんじん	③キャベツ たまねぎ	①パン 【乳　大豆】 砂糖 ③じゃがいも	①②油 ●米油	707 29.4
2日 (金) 鉄たっぷり	①麦ご飯 ②厚揚げのチリソース煮 ③小松菜ともやしの炒め物 ④にらたまスープ ⑤牛乳	②厚揚げ ④卵	⑤牛乳	③こまつな ④にら にんじん	②にんにく しょうが ②④たまねぎ ③もやし ④えのきたけ	①ご飯 麦 ②砂糖 ②④でん粉	②油 ③ごま油	706 24.5
5日 (月)	①麦ご飯 ②肉じゃが ③茎わかめのきんぴら ④枝豆 ⑤牛乳	②豚肉 ③さつま揚げ 【小麦　大豆】	③茎わかめ ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ ③たけのこ ④えだまめ	①ご飯 麦 ②じゃがいも ②③砂糖	②油 ③ごま ごま油	739 27.1 ②こんにゃく
6日 (火)	①ご飯 ②豚肉の香味ソース炒め ③キャベツときゅうりのサラダ （●青じそドレッシング） ④洋風スープ ⑤牛乳	②豚肉	⑤牛乳	③④にんじん	②しょうが レモン果汁 ②④たまねぎ ③キャベツ きゅうり ④はくさい	①ご飯 ④じゃがいも	②油 ●青じそ ドレッシング 【小麦　大豆】	665　26.4 ②ねぎ
7日 (水)	①ご飯 ②ちくわの天ぷら ③小松菜と切干し大根の含め煮 ④すまし汁 ⑤牛乳	②ちくわ 【小麦　大豆】 ④豆腐	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	③切干しだいこん ④たまねぎ	①ご飯 ②小麦粉 ③砂糖	②油	716 26.4 ④ねぎ
8日 (木)	①小型コッペパン ②スタミナカレーうどん ③ベーコンともやしの炒め物 ④ミニトマト ⑤牛乳	②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②にら ②③にんじん ③ピーマン ④ミニトマト	②たまねぎ しょうが にんにく ③もやし	①パン 【乳　大豆】 ②うどん	②カレールウ 【小麦　りんご】 ②③油	694 27.3
9日 (金) 歯（は）ッピー	①ご飯 ②焼きししゃも ③ブロッコリー ④焙煎ごまドレッシング ⑤打ち豆汁 ⑥牛乳 石塚左玄	②ししゃも ⑤打ち豆 油揚げ みそ	⑥牛乳	③ブロッコリー ⑤にんじん	⑤たまねぎ しめじ	①ご飯	④焙煎ごま ドレッシング 【大豆　小麦　ごま】	691 32.0 ⑤ねぎ
12日 (月)	①ご飯 ②高野豆腐とひよこ豆のコロコロ揚げ ③白菜の煮浸し ④彩り野菜のすまし汁 ⑤牛乳	②凍り豆腐 鶏肉 ひよこ豆 みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん ④みつば	③はくさい ④たまねぎ まいたけ	①ご飯 ②でん粉 米粉 砂糖 ④ふ	②油	742 27.0
13日 (火)	①ご飯 ②野菜しゅうまい ③切干し大根のチャプチェ ④わかめスープ ⑤牛乳	②鶏肉【大豆】 ②③豚肉	④わかめ ⑤牛乳	②ほうれんそう ③こまつな ②③④にんじん	②とうもろこし ②③しょうが ③にんにく 切干しだいこん 乾しいたけ ②④たまねぎ ④もやし	①ご飯 ②小麦粉 パン粉 水あめ でん粉 ②③砂糖	②ラード ③油 ごま油	686 22.9 ④ねぎ
14日 (水)	①麦ご飯 ②じゃがいもと鶏肉の煮物 ③ひじきの炒め煮 ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②鶏肉 ③さつま揚げ 【小麦　大豆】	③ひじき ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ ④きゅうり なす	①ご飯 麦 ②じゃがいも ②③砂糖	③油 ④ごま 【小麦　大豆】	708 26.1 ③こんにゃく
15日 (木) 選択給食 （選ぶ デザート）	①コッペパン ②大豆とじゃがいものミートソース煮 ③野菜ソテー ④炒り煮干し ⑤選択ゼリー {★メロンクリームソーダ風ゼリー ●夏みかんゼリー} ⑥牛乳	②大豆 豚肉 ④煮干し ★豆乳クリーム	⑥牛乳	②トマトピューレー ②③にんじん	②たまねぎ ③キャベツ とうもろこし ★メロンピューレー ●夏みかん果汁	①パン 【乳　大豆】 ②じゃがいも ★●砂糖	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③油 ★パーム油	★799 ★32.4 ●818 ●32.5
16日 (金)	①ご飯 ②いわしの梅煮 ③お浸し ④みそ汁 ⑤牛乳	②いわし 【小麦　大豆】 ④厚揚げ みそ	⑤牛乳	③ほうれんそう ④にんじん	②梅肉 ③もやし ④だいこん はくさい えのきたけ	①ご飯 ②でん粉 砂糖		664 27.5 ④ねぎ

※　□　はその他の食べ物です。
※　練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
※　コッペパンに含まれるショートニング（レシチン）にはアレルゲンとして【大豆】が含まれます。
※【　　】は、アレルゲンです。
※　給食の『油』は、菜種油を使用しています。
※　油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

◎福井県の食材を使っています。今月は・・・

米（ハナエチゼン）　麦　発芽大豆　打ち豆　麦とろ麺　豆腐　羽二重餅　米粉　です。

今月の主な平均栄養価	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	733kcal	28.6g	19.1g	117.7g	3.0g

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)
		1 群 （主にたんぱく質）	2 群 （主に無機質）	3 群 （主にビタミンA）	4 群 （主にビタミンC）	5 群 （主に炭水化物）	6 群 （主に脂質）	たんぱく質(g) その他の食べ物
19日 (月)	①ご飯 ②肉団子 ③じゃがいもとツナの煮物 （●ツナ） ④キャベツと青菜のごま油炒め ⑤牛乳	②豚肉 鶏肉 【小麦 大豆】 ●まぐろ	⑤牛乳	③④にんじん ③いんげん ④こまつな	②③たまねぎ ④キャベツ	①ご飯 ②パン粉 でん粉 ②③砂糖 ●米油 ③じゃがいも	②ラード ④ごま油	806 29.3
20日 (火)	①麦ご飯 ②マーボー豆腐 ③もやしとチンゲンサイの炒め物 ④トマト ⑤牛乳	②豚肉 豆腐 みそ ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん ③チンゲンサイ ④トマト ②ねぎ	②たまねぎ しょうが にんにく ③もやし	①ご飯 麦 ②砂糖 でん粉	②ごま油 ②③油	737 27.4
21日 (水) ふるさと給食の日 朝倉ゆめまるランチ	①ご飯 ②鶏肉の塩こうじ炒め ③麦とろ麺のドレッシング和え （◆麦とろ麺） （●減塩和風ドレッシング） ④まめまめみそ汁 ⑤羽二重もち ⑥牛乳	②鶏肉 ④打ち豆 発芽大豆 みそ	⑥牛乳	③④にんじん ④ねぎ	②たまねぎ ③キャベツ ④大根	①ご飯 ②塩こうじ ◆小麦粉 大麦粉 やまいも粉 ④さつまいも ⑤もち米 水あめ 砂糖【大豆】	②油 ●減塩和風 ドレッシング	765 34.0
22日 (木)	①小型コッペパン ②さわらのフライ ③ソース ④スープスパゲッティ ⑤パインアップル ⑥牛乳	②さわら 【大豆】 ④鶏肉	⑥牛乳	④にんじん ほうれんそう	④たまねぎ しめじ ⑤パインアップル（缶）	①パン 【乳 大豆】 ②パン粉 でん粉 小麦粉 ④スパゲッティ	②④油	775 33.2
23日 (金)	①ご飯 ②厚焼き卵 ③じゃがいものきんぴら ④けんちん汁 ⑤牛乳	②たまご 【小麦】 ③豚肉 ④豆腐	⑤牛乳	③いんげん ③④にんじん ④ねぎ	④だいこん ごぼう	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ③じゃがいも	②大豆油 ②③油 ④ごま油	706 27.1 ④こんにゃく
26日 (月)	夏野菜カレーライス （①麦ご飯 ②夏野菜カレーシチュー） ③キャベツのソテー ④かみかみじゃこ昆布 ⑤牛乳	②鶏肉	④煮干し 昆布 ⑤牛乳	②かぼちゃ トマト ②③にんじん	②なす にんにく しょうが ②③たまねぎ ③キャベツ	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③油 ④ごま	757 27.7
27日 (火)	①ご飯 ②鯖の唐揚げ ③豚肉と野菜のみそ炒め ④フルーツミックス ⑤牛乳	②鯖 ③豚肉 ちくわ 【小麦 大豆】 みそ	⑤牛乳	③にんじん ピーマン	③キャベツ たまねぎ しめじ しょうが みかん（缶） パインアップル（缶）	①ご飯 ②でん粉 ③砂糖	②③油	819 33.1
28日 (水)	①ご飯 ②豆腐 ③れんこんのきんぴら ④みそ汁 ⑤牛乳	②豆腐 ③豚肉 さつま揚げ 【小麦 大豆】 ④みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④こまつな	③れんこん ④だいこん たまねぎ	①ご飯 ③砂糖 ごま	③油	661 24.4 ③こんにゃく
29日 (木)	①コッペパン ②煮込みハンバーグ （●ハンバーグ） ③マッシュポテト ④野菜と丸麦のスープ ⑤牛乳	●豚肉 鶏肉	③⑤牛乳	④にんじん	●④たまねぎ ④キャベツ セロリ	①パン 【乳 大豆】 ●パン粉 でん粉 ②砂糖 ③じゃがいも ④麦	③油	825 33.4
30日 (金)	ビビンバ （①ご飯 ②肉炒め ③ナムル） ④ワンタンスープ （●ワンタン） ⑤牛乳	②豚肉	⑤牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん ④ねぎ	②③にんにく しょうが ③もやし ④はくさい ●④たまねぎ	①ごはん ②③砂糖 ●小麦粉	②油 ②③ごま ごま油	675 27.6

※ □ はその他の食べ物です。
※ 練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
※ コッペパンに含まれるショートニング（レシチン）にはアレルゲンとして【大豆】が含まれます。
※【 】は、アレルゲンです。
※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。
※ 油揚げには、大豆油を使用している場合があります。

◎ドレッシング、調味料等の成分

6日（火） 青じそドレッシング
糖類（水あめ、砂糖） 醤油 醸造酢 たん白加水分解物 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤（キサンタンガム） 香辛料抽出物

9日（金） 1食焙煎ごまドレッシング
食用植物油脂 砂糖類（ぶどう糖果糖液糖、砂糖） しょうゆ 醸造酢 ごま しいたけエキス 食塩 酵母エキスパウダー 香辛料抽出物 加工でんぷん 増粘剤（キサンタンガム）

21日（水） 減塩和風ドレッシング
食用植物油脂 たまねぎ 糖類（砂糖、水あめ） たんぱく加水分解物 醸造酢 還元水あめ 発酵調味料 プルーン かつお節エキス にんにく 魚醤 酵母エキス 酵母エキスパウダー 赤ピーマン きのこエキス しょうが 増粘剤（キサンタンガム）

◎今月の給食で使う食材(野菜等）の産地を紹介します。

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
ほうれんそう	福井市	じゃがいも	北海道	もやし	岐阜県	しょうが	高知県
きゅうり	福井市	ごぼう	青森県	チンゲンサイ	静岡県	ピーマン	高知県
にんじん	福井県	にんにく	青森県	セロリ	静岡県	かぼちゃ	長崎県
さつまいも	福井県	キャベツ	茨城県	みつば	愛知県	メークイン （じゃがいも）	長崎県
ねぎ	福井県	はくさい	長野県	ミニトマト	愛知県		
トマト	福井県	えのきたけ	長野県	たまねぎ	兵庫県	ブロッコリー	長崎県
なす	福井県	しめじ	長野県	にら	高知県	切干しだいこん	宮崎県
まいたけ	福井県	だいこん	岐阜県				

※都合により産地を変更する場合があります。ご了承ください。