



6月

学校給食献立予定表

中学校

令和8年度 南アルプス市立南部学校給食センター

| 日・曜日                    | 献立名   | 牛乳 | (赤)主に体の組織を作る                      |                         | (緑)主に体の調子を整える                          |  | (黄)主にエネルギーになる                                      |                            |
|-------------------------|---|----|-----------------------------------|-------------------------|--|--|--|----------------------------|
|                         |   |    | 1群<br>魚肉卵豆類                       | 2群<br>牛乳小魚海藻            | 3群<br>緑黄色野菜                            | 4群<br>その他の野菜果物   | 5群<br>穀類芋類砂糖                                       | 6群<br>油脂類                  |
| 1<br>(月)                | ソース焼きそば<br>ツナ揚げようぎ<br>ブロッコリーの中華サラダ                        | ○  | 豚肉<br>ツナ<br>ハム                    | ★チーズ                    | にんじん ピーマン<br>ブロッコリー にんじん               | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし<br>たまねぎ とうもろこし<br>きゅうり きくらげ        | ★やきそば麺<br>★餃子の皮 ★小麦粉                               | 米油<br>★マヨネーズ 米油<br>★ドレッシング |
| 2<br>(火)                | ツナコーンピラフ<br>焼きウインナー<br>海藻サラダ<br>ポトフ                       | ○  | ハム ツナ<br>ウインナー                    | わかめ あかつのまたく<br>きわかめ こんぶ | ブロッコリー にんじん<br>にんじん                    | にんにく たまねぎ とうもろこし<br>キャベツ きゅうり<br>枝豆 たまねぎ かぶ はくさい           | 米 麦  | 米油<br>★ドレッシング ごま油          |
| 3<br>(水)                | 麦ごはん<br>めばるの昆布じょうゆ焼き<br>豚肉とたけのこの煮物<br>新玉ねぎのみそ汁<br>オレンジ    | ○  | めばる 昆布しょうゆ<br>豚肉<br>豆腐 みそ         | 煮干し わかめ                 | にんじん さやいんげん<br>にんじん                    | しょうが にんにく こんにゃく たけのこ 大根<br>たまねぎ エリンギ ねぎ<br>オレンジ            | 米 麦<br>砂糖  | 米油                         |
| * 歯と口の健康習慣 (6/4~6/10) * |   |    |                                   |                         |  |  |  |                            |
| 4<br>(木)                | 玄米ごはん<br>鶏肉とごぼうの甘辛煮<br>れんこんの和え物<br>ほうれん草のみそ汁              | ○  | 鶏肉<br>ハム 系かまぼこ<br>油揚げ 豆腐 みそ       | 煮干し                     | にんじん<br>にんじん ほうれん草                     | 枝豆 ごぼう<br>れんこん きゅうり キャベツ とうもろこし<br>たまねぎ えのきたけ              | 米 玄米<br>片栗粉 砂糖                                     | 米油<br>★ドレッシング              |
| 5<br>(金)                | 麦ごはん<br>さわらのねぎソースかけ<br>春雨サラダ<br>中華コーンスープ<br>ナタデココいりレモンゼリー | ○  | さわら<br>ハム<br>豆腐 ★卵                |                         | にんじん<br>にんじん とうみょう                     | しょうが ねぎ<br>キャベツ きゅうり きくらげ<br>たまねぎ とうもろこし                   | 米 麦<br>片栗粉 砂糖<br>春雨 砂糖<br>片栗粉<br>ナタデココ グラニューとう ゼリー | 米油 ごま油<br>ごま油              |
| 8<br>(月)                | 麦ごはん<br>豚肉のしょうが炒め<br>磯香和え<br>大根のみそ汁<br>豆昆布                | ○  | 豚肉 みそ<br>かまぼこ<br>油揚げ みそ<br>大豆 こんぶ | 焼きのり<br>煮干し             | ほうれん草 にんじん<br>にんじん                     | しょうが にんにく たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>大根 しめじ ねぎ                    | 米 麦  | 米油                         |
| 9<br>(火)                | 食パン(ブルーベリージャム)<br>フライドチキン<br>コールスローサラダ<br>トマトスープ          | ○  | 鶏肉<br>ベーコン 大豆                     | ★牛乳                     | にんじん<br>にんじん トマト                       | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>にんにく セロリ たまねぎ                          | ★小麦粉 砂糖 ブルーベリージャム<br>★小麦粉                          | 米油<br>ドレッシング<br>オリーブオイル    |
| 10<br>(水)               | しらす卵チャーハン<br>えびしゅうまい<br>もやしのナムル<br>肉だんごスープ<br>あじさいゼリー     | ○  | なると ★卵<br>★えびしゅうまい<br>ハム<br>★つくね  | しらす干し                   | にんじん<br>にんじん 小松菜                       | 枝豆 しょうが たまねぎ<br>もやし きゅうり きくらげ にんにく<br>たけのこ しめじ             | 米 麦<br>砂糖  | 米油 ごま油<br>ごま油              |
| 11<br>(木)               | 鶏井<br>五色和え<br>豆腐のみそ汁<br>オレンジ                              | ○  | 鶏肉 なると<br>かまぼこ<br>豆腐 みそ           | 煮干し                     | にんじん<br>にんじん 小松菜                       | 枝豆 しょうが たまねぎ しらすき<br>きゅうり キャベツ ★たくあん<br>しめじ ねぎ<br>オレンジ     | 米 麦 砂糖   | 米油<br>ごま                   |
| 12<br>(金)               | 麦ごはん<br>さばの竜田揚げ<br>千草和え<br>ゆばのすまし汁                        | ○  | さば<br>★卵<br>かつお節 かまぼこ 豆腐 ゆば       |                         | ほうれん草 にんじん<br>にんじん                     | しょうが<br>もやし キャベツ<br>えのきたけ ねぎ                               | 米 麦<br>片栗粉<br>砂糖                                   | 米油<br>ごま油                  |
| 15<br>(月)               | わかめごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>かりかりじゃこ和え<br>なめこ汁                    | ○  | 鶏肉<br>いわし<br>豆腐 みそ                | わかめ<br>煮干し              | ほうれん草 にんじん<br>にんじん                     | しょうが<br>キャベツ もやし きゅうり<br>なめこ ねぎ                            | 米 麦<br>砂糖 片栗粉                                      | ごま<br>★ドレッシング              |
| 16<br>(火)               | ピビンバ<br>ショーロンポー<br>中華スープ<br>アセロラゼリー                       | ○  | 豚肉 ★卵<br>★卵 豚肉 鶏肉 大豆<br>豆腐 なると    |                         | ほうれん草 にんじん<br>にんじん チンゲンサイ              | にんにく しょうが もやし きゅうり きくらげ<br>たまねぎ えのきたけ とうもろこし               | 米 麦 砂糖<br>★小麦粉                                     | 米油 ごま ★ドレッシング<br>ごま        |
| 17<br>(水)               | コッペパン<br>ポテトコロッケ(ソース)<br>ビーンズサラダ<br>コンソメスープ<br>ヨーグルト      | ○  | 大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん<br>ベーコン        | ★ヨーグルト                  | にんじん ブロッコリー<br>にんじん ほうれん草              | きゅうり<br>たまねぎ しめじ キャベツ                                      | ★小麦粉 砂糖<br>じゃが芋 ★小麦粉 ★パン粉                          | 米油<br>ドレッシング               |
| 18<br>(木)               | 麦ごはん<br>あじフライ(タルタルソース)<br>ひじきの五目煮<br>かきたま汁<br>冷凍みかん       | ○  | あじ<br>豚肉 油揚げ<br>かつお節 豆腐 ★卵        | ひじき                     | にんじん さやいんげん<br>にんじん 小松菜                | しいたけ<br>しめじ ねぎ<br>みかん                                      | 米 麦<br>★小麦粉 ★パン粉<br>砂糖                             | 米油 ★タルタルソース<br>ごま油         |
| * 食育の日(地産地消)給食 *        |   |    |                                   |                         |  |  |  |                            |
| 19<br>(金)               | 桃源ポークカレーライス<br>ツナサラダ<br>とうもろこし(みなみアルプスしさん)                | ○  | 豚肉<br>ツナ                          | ★脱脂粉乳 ★チーズ              | にんじん<br>ブロッコリー 小松菜 にんじん                | しょうが にんにく たまねぎ りんご<br>とうもろこし<br>とうもろこし                     | 米 麦 ★カレールウ じゃが芋                                    | 米油<br>★ドレッシング              |
| 22<br>(月)               | 麦ごはん<br>いかのレモン風味揚げ<br>パンパンジーサラダ<br>みそ中華スープ                | ○  | いか<br>鶏肉<br>豚肉 なると みそ             |                         | にんじん<br>にんじん                           | しょうが にんにく レモン<br>キャベツ きゅうり<br>にんにく しょうが しいたけ もやし とうもろこし ねぎ | 米 麦<br>片栗粉 砂糖                                      | 米油<br>★ドレッシング<br>米油        |
| 23<br>(火)               | チキンライス<br>ほうれん草オムレツ<br>カラフルサラダ<br>ジュリアンヌスープ               | ○  | 鶏肉<br>★卵<br>ベーコン                  |                         | にんじん パセリ<br>ほうれん草<br>赤パプリカ<br>にんじん 小松菜 | たまねぎ<br>枝豆 キャベツ カリフラワー とうもろこし<br>たまねぎ えのきたけ 白菜             | 米 麦  | 米油<br>★マヨネーズ<br>ドレッシング     |
| 24<br>(水)               | 梅ちりごはん<br>豆腐ハンバーグ<br>ほうれん草のおかか和え<br>もずくのすまし汁<br>日向夏ゼリー    | ○  | しらす<br>豚肉 鶏肉 豆腐 ★卵<br>かつお節 豆腐     | もずく                     | ほうれん草 にんじん<br>にんじん                     | 梅<br>たまねぎ しょうが 大根<br>キャベツ 大根<br>えのきたけ ねぎ<br>ひゅうがなつ果汁       | 米 麦<br>★パン粉 砂糖                                     | ごま<br>★ドレッシング              |
| 25<br>(木)               | 麦ごはん(のりふりかけ)<br>モウカのカレー揚げ<br>かまぼこの和え物<br>じゃが芋のみそ汁         | ○  | かつお節<br>モウカ<br>かまぼこ<br>油揚げ みそ     | 焼きのり                    | にんじん さやいんげん<br>にんじん                    | しいたけ<br>しめじ ねぎ<br>みかん                                      | 米 麦<br>片栗粉<br>砂糖                                   | 米油<br>ごま油                  |
| 26<br>(金)               | 冷麦(つゆ)<br>かしわ天<br>野菜のかき揚げ<br>切干し大根と茎わかめの和え物<br>さつまいもスティック | ○  | 鶏肉<br>ハム かつお節                     | 茎わかめ                    | しゅんぎく<br>にんじん                          | たまねぎ にんじん ごぼう<br>切干し大根 きゅうり                                | ★小麦粉<br>砂糖   | 米油<br>米油<br>ごま油            |
| 29<br>(月)               | 麦ごはん<br>鶏肉のごまみそがけ<br>つば漬け和え<br>けんちん汁                      | ○  | 鶏肉 みそ<br>油揚げ 豆腐                   | 煮干し                     | ほうれん草 にんじん<br>にんじん                     | ★つぼづけ キャベツ きゅうり<br>こんにゃく ねぎ                                | 米 麦<br>砂糖 片栗粉                                      | ごま<br>ごま<br>じゃが芋           |

|           |              |          |               |                    |              |         |
|-----------|--------------|----------|---------------|--------------------|--------------|---------|
| 30<br>(火) | キーマカレーライス    | 豚肉 鶏肉 大豆 | にんじん トマト ピーマン | しょうが にんにく たまねぎ りんご | 米 麦 ★カレーパウダー | 米油      |
|           | 温野菜 (ドレッシング) | ○ ハム     | ブロッコリー にんじん   | カリフラワー とうもろこし      |              | ★ドレッシング |
|           | サイダーゼリーミックス  |          |               | パインアップル ナタデココ アロエ  | ゼリー          |         |

\*アレルギー物質対応食品 (卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生) を含む食品については★の表示があります。また諸事情により献立及び材料を変更する場合があります。