

令和7年度6月分 中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

月	火	水	木	金
2 ごはん ●米 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 ●昆布パウダー ●しょうゆ ●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 ●ケチャップ ●ウスターソース ヒレカツ ●ヒレカツ ●油 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	3 ごはん ●米 めばるの漬け焼き ●めばるの白しょうゆ漬け 五目豆 ●鶏肉 ●大豆 ●砂糖 ●にんじん ●昆布 ●みりん ▲ごぼう ●こんにゃく ●しょうゆ 豚汁 ●豚肉 ▲キャベツ ▲青ねぎ ●油揚げ ●じゃがいも ●赤みそ ▲にんじん ▲太もやし ●削りばし	4 パーカーパン ●スライスチーズ ハンバーグ・ピザソースかけ ●ハンバーグ ▲パセリ ●たまねぎ ●オリーブオイル ●おろしにんにく ●トマトピューレ ●たまねぎ ●砂糖 ●枝豆 枝豆サラダ ▲キャベツ ▲ホールコーン ●にんじん ●卵なしマヨネーズ ▲枝豆 ●塩 スコッチブロス ●ベーコン ●大麦 ●塩 ▲にんじん ▲セロリ ▲たまねぎ ●野菜パイオン ●じゃがいも ●淡口しょうゆ	5 玄米ごはん ●米 ●もち玄米 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 ひじきの炒め煮 ●ひじき ●サラダ油 ●油揚げ ●砂糖 ●にんじん ●削りばし 沢煮椀 ●豚肉 ▲みつば ▲ごぼう ▲にんじん ▲たまねぎ ●みりん ●塩 ●こしょう ●淡口しょうゆ	6 ごはん ●米 ししゃものポテト衣フライ ●ししゃものポテト衣フライ ●油 中華サラダ ●ハム ▲きゅうり ●でんぶん麺 ▲砂糖 ●にんじん ●サラダ油 キムチチゲ ●豚肉 ▲キャベツ ●おろししょうが ▲チンゲンサイ ▲にんじん ●豆腐 ●たけのこ ●砂糖 ▲白ねぎ ●野菜パイオン ●えのきたけ ●料理酒 ●塩 ●こしょう ●しょうゆ ●キムチの素
4日~10日は歯と口の健康週間				
9 ごはん ●米 ガパオライスの具 ●鶏肉 ▲ピーマン ●おろししょうが ▲パセリ ●おろしにんにく ●砂糖 ▲たまねぎ ●片栗粉 ●にんじん ●塩 ●こしょう ●しょうゆ ●オイスターソース ●料理酒 ●トウバンジャン いかハンバーグ ●いかハンバーグ ●しょうゆ ●みりん 豆腐とわかめのスープ ●焼豚 ▲にら ●豆腐 ●わかめ ▲たまねぎ ●野菜パイオン ●えのきたけ ●淡口しょうゆ ●塩 ●こしょう	10 ごはん ●米 ポークシチュー ●豚肉 ▲トマト水煮 ▲おろしにんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ●じゃがいも ●ケチャップ ●ウスターソース ●乳・小麦なしブラウンルー ●濃厚ソース ●こしょう ハムとキャベツのソテー ●ハム ●サラダ油 ▲キャベツ ●片栗粉 ●塩 ●こしょう フルーツミックスゼリー ▲みかん(缶) ▲ダイゼリー(りんご)	11 デニッシュパン 鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味) ミートスパゲティ ●豚肉 ●スパゲティ ▲おろしにんにく ▲たまねぎ ▲ピーマン ●トマト水煮 ●おろしにんにく ▲たまねぎ ●オリーブオイル ●ピーマン ●ケチャップ ●塩 ●こしょう かぼちゃのコンソメスープ ●ベーコン ▲たまねぎ ▲かぼちゃ ●野菜パイオン ●塩 ●淡口しょうゆ ●こしょう	12 ごはん ●米 揚げ春巻き ●春巻き(豚肉) ●油 マーボーなす ●豚肉 ●なす ●おろししょうが ●おろしにんにく ●にんじん ●青ねぎ ●トウバンジャン ●料理酒 ●しょうゆ ●塩 ●テンメンジャン 中華スープ ●鶏肉 ●豆腐 ▲にんじん ▲たまねぎ ●がなしめじ ▲にら ●野菜パイオン ●淡口しょうゆ ●塩 ●こしょう	13 カレーピラフ ●米 ●カレーピラフの素 焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ かぼちゃのサラダ ▲かぼちゃ ●卵なしマヨネーズ ▲たまねぎ ●フレンチドレッシング ●塩 ●こしょう レタススープ ●鶏肉 ▲にんじん ▲たまねぎ ●えのきたけ ▲レタス ●野菜パイオン ●淡口しょうゆ ●塩 ●こしょう
16 ごはん ●米 きれいなフライ ●きれいなフライ ●油 中濃ソース こんにゃく寒天のサラダ ▲にんじん ▲小松菜 ●チキンフレーク ●こんにゃく寒天 ●昆布パウダー ●砂糖 ●酢 ●サラダ油 ●淡口しょうゆ 新たまねぎと肉団子のスープ ●鶏肉団子 ●たまねぎ ●青ねぎ ●ごま油 ●チキンスープ ●オイスターソース ●塩 ●こしょう 献立コンテスト レンビ賞 桜台中 3年	17 ごはん ●米 木の葉型さつま揚げ ●木の葉型さつま揚げ わかめときゅうりの酢の物 ●わかめ ▲きゅうり ●砂糖 ●酢 ●淡口しょうゆ みそおでん ●鶏肉 ▲にんじん ▲大豆 ▲大根 ●さといも ●厚揚げ ●三度豆 ●こんにゃく ●赤みそ ●白みそ ●しょうゆ ●砂糖 ●削りばし ●みりん ●しょうゆ	18 コッパン フライドチキン ●クリスピーチキン ●油 泉州水なす入りラトウイユ ▲たまねぎ ▲おろしにんにく ●じゃがいも ▲トマト水煮 ●ピーマン ●水なす ●オリーブオイル ●こしょう ●野菜パイオン ●塩 ●こしょう 水なすは 岸和田市産です。 献立コンテスト レンビ賞 光陽中 3年 オニオンスープ ●ベーコン ▲たまねぎ ▲かぼちゃ ●にんじん ▲パセリ ●野菜パイオン ●淡口しょうゆ ●塩 ●こしょう	19 ごはん ●米 チェイクポックム(豚肉のコチュジャン炒め) ●豚肉 ▲おろしにんにく ▲たまねぎ ▲白ねぎ ●白ごま ●砂糖 ●ごま油 ●料理酒 ●しょうゆ ●コチュジャン ハムともやしのサラダ ●ハム ▲太もやし ●きゅうり ●砂糖 ●酢 ●淡口しょうゆ ●削りばし 卵スープ ●鶏肉 ▲にんじん ▲たまねぎ ●がなしめじ ●チンゲンサイ ●卵 ●片栗粉 ●野菜パイオン ●淡口しょうゆ ●塩 ●こしょう	20 ごはん ●米 竹輪の磯辺揚げ ●竹輪の磯辺揚げ ●油 千切大根のピリ辛煮 ▲千切大根 ▲にんじん ▲ピーマン ●油揚げ ●砂糖 ●野菜パイオン ●しょうゆ ●トウバンジャン 冬瓜のみそ汁 ●豚肉 ▲にんじん ▲たまねぎ ●とうがん ●青ねぎ ●赤みそ ●削りばし ●白みそ
23 シンジュシー ●米 ●焼豚 ●にんじん ●昆布 ●しょうゆ ●料理酒 ●塩 紫コロッケ ●紫コロッケ ●油 中濃ソース こんにゃく寒天のサラダ ●こんにゃく ●昆布 ●砂糖 ●酢 ●サラダ油 ●淡口しょうゆ 新たまねぎと肉団子のスープ ●鶏肉団子 ●たまねぎ ●青ねぎ ●ごま油 ●チキンスープ ●オイスターソース ●塩 ●こしょう 献立コンテスト レンビ賞 土生中 3年	24 ごはん ●米 鮭の塩焼き ●塩さけ 豚肉となすの梅風味 ●豚肉 ▲なす ▲三度豆 ▲梅ペースト ●サラダ油 ●砂糖 ●片栗粉 ●料理酒 ●みりん ●しょうゆ 白玉みそ汁 ●鶏肉 ▲にんじん ▲たまねぎ ●じゃがいも ●白玉もち ●青ねぎ ●赤みそ ●白みそ ●削りばし ●しょうゆ	25 コッパン ソーセージとポテトのオープン焼き ●フランクフルトソーセージ ●卵なしマヨネーズ ●スライスポテト ●パセリ ●塩 ●こしょう アスパラガスのサラダ ▲キャベツ ▲にんじん ▲たまねぎ ●グリーンアスパラガス ●塩 たまねぎドレッシング ●たまねぎ ●オリーブオイル ●こしょう ●塩 カレースープ ●豚肉 ▲にんじん ▲たまねぎ ▲かぼちゃ ●ひよこ豆 ●昆布パウダー ●乳・小麦なしカレールー ●野菜パイオン ●しょうゆ ●塩 ●淡口しょうゆ	26 ごはん ●米 チンジャオロースー ●豚肉 ▲おろしにんにく ▲たまねぎ ●にんじん ●たけのこ ●ピーマン ●片栗粉 ●砂糖 ●しょうゆ ●みりん ●料理酒 ●塩 小松菜まんじゅう ●小松菜まんじゅう 中華風コーンスープ ●鶏肉 ▲たまねぎ ▲にんじん ●ホールコーン ●クリームコーン ●にら ●野菜パイオン ●淡口しょうゆ ●塩 ●こしょう	27 ごはん ●米 だし巻き卵・えのきたけあんかけ ●だし巻き卵 ▲えのきたけ ●おろししょうが ●片栗粉 ●しょうゆ ●みりん きゅうりの塩昆布和え ▲きゅうり ●塩昆布 ●ごま油 豚肉と野菜のしょうが煮 ●豚肉 ▲にんじん ▲たまねぎ ●じゃがいも ●丸天 ●三度豆 ●しょうゆ ●削りばし ●塩 ●こしょう
30 ごはん ●米 赤魚の竜田揚げ ●赤魚の竜田揚げ ●油 塩こうじ炒め ●豚肉 ▲にんじん ●キャベツ ●片栗粉 ●塩こうじ 油揚げのみそ汁 ●油揚げ ▲にんじん ▲たまねぎ ●油揚げ ●太もやし ●青ねぎ ●わかめ ●赤みそ ●白みそ ●削りばし ●しょうゆ	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、生きていくために大切な「食べる」ことについてみんなで考えていこうというものです。「食」について学び、「食」のことを知り、健康的な食生活ができるようになります。この機会に ① 朝ごはんを毎日食べる。 ② ごはんやおかずをバランスよく食べる。 ③ よく噛んで、味わって食べる。 ④ 食と健康についてみんなで一緒に話し合う。などを考えてみましょう。			

今月のきゅうり・小松菜・たまねぎは大阪府内産を使用します。

★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

	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー(和加リ)	815	708
たんぱく質(パ-セント)	摂取エネルギー全体の13~20	15
脂質(パ-セント)	摂取エネルギー全体の20~30	29