

令和8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
1 ●牛乳 ごはん ●米 めばるの漬け焼き ●めばるの白しょうゆ漬け こんにゃく寒天のサラダ ▲にんじん ▲こんにゃく寒天 ●昆布パウダー ▲きゅうり ▲砂糖 酢 ●チキンフレーク ▲サラダ油 淡口しょうゆ 豚じゃが ●豚肉 ▲じゃがいも 削りぶし ▲たまねぎ ▲糸こんにゃく みりん ▲にんじん ▲砂糖 しょうゆ	2 ●牛乳 ごはん ●米 焼きギョウザ ●●ギョウザ 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 ▲青ねぎ 鶏肉団子のスープ ●鶏肉団子 ▲にら 塩 ▲にんじん ▲野菜パイオン こしょう ▲たまねぎ 淡口しょうゆ	3 ●牛乳 コッパン ▲いちごジャム 鶏肉のハーブ焼き ●鶏肉(ハーブ味) ジャーマンポテト ●ベーコン ▲じゃがいも 塩 ▲たまねぎ ▲パセリ こしょう ▲にんじん ▲淡口しょうゆ ミネストローネ ●牛肉 ▲トマト水煮 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲米粉マカロニ(里) 塩 ▲たまねぎ ▲オリーブオイル こしょう ▲キャベツ ▲野菜パイオン	4 ●牛乳 ごはん ●米 ホキのコーン衣フライ ●●ホキのコーン衣フライ ●油 鶏肉とアスパラのガリパタ炒め ●鶏肉 ▲バター 料理酒 ▲グリーンアスパラガス 塩 ▲たけのこ しょうゆ こしょう ▲おろしにんにく じゃがいもとわかめのみそ汁 ●油揚げ ▲じゃがいも ●白みそ ▲にんじん ●わかめ 削りぶし ▲たまねぎ ●赤みそ	5 ●飲むヨーグルト(カルシウム) カレーピラフ ●米 ▲カレーピラフの素 プレーンオムレツ ●プレーンオムレツ ケチャップ(組1本) 枝豆サラダ ▲キャベツ ▲卵なしマヨネーズ ▲にんじん ▲フレンチドレッシング ▲枝豆 塩 こしょう 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 ▲野菜パイオン こしょう
4日~10日は歯と口の健康週間				
8 ●牛乳 ごはん ●米 ハンバーグ・和風ソースかけ ●ハンバーグ ▲おろしにんにく ▲片栗粉 ▲おろししょうが ▲砂糖 しょうゆ 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 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	9 ●牛乳 ごはん ●米 ししゃものから揚げ ●●ししゃも(粉付き) ▲油 もやしナムル ▲太もやし ▲白すりごま 塩 ▲きゅうり ▲砂糖 淡口しょうゆ ▲白ごま ▲ごま油 酢 キムチチゲ ●豚肉 ▲キャベツ 料理酒 ▲おろししょうが ▲チンゲンサイ 塩 ▲にんじん ●豆腐 こしょう ▲たけのこ ▲砂糖 しょうゆ ▲白ねぎ ▲野菜パイオン キムチの素	10 ●牛乳 デニッシュパン 焼きソーセージ ●フランクフルトソーセージ 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 ▲トマトピューレ 塩 ▲たまねぎ ▲オリーブオイル こしょう ▲ピーマン ▲ケチャップ ▲トマト水煮 コーンスープ ●鶏肉 ▲クリームコーン 塩 ▲たまねぎ ▲パセリ こしょう ▲にんじん ▲乳・小麦なしホワイトルウ ▲ホールコーン ▲野菜パイオン	11 ●牛乳 菜めし ●米 ▲乾燥青菜 鶏肉の照り焼き ●鶏肉(照り焼き味) 豚肉と野菜のみそ炒め ●豚肉 ▲たまねぎ ▲砂糖 ▲にんじん ▲太もやし ▲片栗粉 ▲キャベツ ●赤みそ しょうゆ すまし汁 ●焼きかまぼこ ●わかめ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲みつば 料理酒 ▲たまねぎ ▲削りぶし 塩 ▲えのきたけ ▲だし昆布	12 ●牛乳 ごはん ●米 夏カレー ●豚肉 ▲トマト水煮 ウスターソース ▲おろししょうが ▲乳・小麦なしカレールウ ▲おろしにんにく ●昆布パウダー 濃厚ソース ▲たまねぎ ▲野菜パイオン しょうゆ ▲ピーマン ▲カレー粉 塩 ▲パプリカ(黄) ▲ケチャップ こしょう ▲なす コロッケ ●コロッケ ▲油 フルーツミックスゼリー ▲みかん(缶) ▲ダイスゼリー(りんご)
毎月19日は食育の日				
15 ●牛乳 ごはん ●米 すき焼き丼の具 ●牛肉 ●焼き豆腐 ▲砂糖 ▲たまねぎ ▲糸こんにゃく しょうゆ ▲白ねぎ ▲サラダ油 料理酒 ▲えのきたけ ちぎりさつま揚げ ●●ちぎり根菜さつま揚げ 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	16 ●牛乳 ごはん ●米 ハムステーキ ●ポロニアハム ツナとキャベツのソテー ●まぐろ油漬 ▲サラダ油 塩 ▲キャベツ ▲片栗粉 こしょう ▲にんじん チキンシチュー ●鶏肉 ▲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ウ ▲たまねぎ ▲砂糖 濃厚ソース ▲にんじん ▲野菜パイオン こしょう ▲じゃがいも ▲ケチャップ	17 ●飲むヨーグルト コッパン きれいなフライ ●●きれいなフライ ▲油 中濃ソース ポテトサラダ ▲じゃがいも ▲卵なしマヨネーズ ▲にんじん 塩 ▲きゅうり こしょう 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 ▲野菜パイオン こしょう	18 ●牛乳 ごはん ●米 チェクボックム(豚肉のコチュジャン炒め) ●豚肉 ▲白ごま 料理酒 ▲おろしにんにく ▲砂糖 しょうゆ ▲たまねぎ ▲ごま油 コチュジャン ▲白ねぎ ハムともやしのサラダ ●ハム ▲にんじん 淡口しょうゆ ▲太もやし ▲砂糖 酢 中華スープ ●焼き竹輪 ▲チンゲンサイ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲ぶなしめじ 塩 ▲たまねぎ ▲野菜パイオン こしょう	19 ●牛乳 ごはん ●米 肉団子の甘辛たれかけ ●豚肉団子 ▲片栗粉 しょうゆ ▲砂糖 みりん 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 ▲じゃがいも ●赤みそ ▲にんじん ▲青ねぎ 削りぶし ▲たまねぎ
22 ●牛乳 ごはん ●米 ココア牛乳の素 ポークミンチカツ ●●ポークミンチカツ ▲油 豚肉と野菜の甘辛炒め ●豚肉 ▲キャベツ トウバンジャン ▲おろしにんにく ▲ピーマン テンメンジャン ▲にんじん ●赤みそ しょうゆ ▲たまねぎ ▲片栗粉 わかめスープ ●鶏肉 ▲にら 淡口しょうゆ ▲にんじん ●わかめ 塩 ▲たまねぎ ▲野菜パイオン こしょう ▲太もやし	23 ●牛乳 ごはん ●米 スライスチーズ タコライス ●豚肉 ▲にんじん ▲ケチャップ ▲おろししょうが ▲トマト水煮 塩 ▲おろしにんにく しょうゆ チリパウダー ▲たまねぎ ▲ウスターソース いかハンバーグ ●●いかハンバーグ みりん しょうゆ もずくスープ ●焼豚 ▲青ねぎ 淡口しょうゆ ▲にんじん ●もずく 塩 ▲たまねぎ ▲野菜パイオン こしょう ▲えのきたけ	24 ●牛乳 コッパン メープルシロップ 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 ▲パセリ ▲卵なしマヨネーズ 塩 ▲カットポテト こしょう ハムとキャベツのソテー ●ハム ▲サラダ油 塩 ▲キャベツ ▲片栗粉 こしょう カレースープ ●豚肉 ▲ホールコーン しょうゆ ▲にんじん ▲昆布パウダー 塩 ▲たまねぎ ▲乳・小麦なしカレールウ ▲かぼちゃ ▲野菜パイオン	25 ●牛乳 ごはん ●米 鮭の塩焼き ●塩トラウトサーモン 水なすの和え物 ▲水なす ▲砂糖 淡口しょうゆ ▲おろししょうが ▲昆布パウダー 豆腐と油揚げのみそ汁 ●豆腐 ▲たまねぎ ●赤みそ ●油揚げ ▲青ねぎ 削りぶし ▲にんじん ●わかめ	26 ●牛乳 ごはん ●米 ユーリンチー ●●鶏肉(粉付き) しょうゆ ▲おろしにんにく ▲油 酢 ▲おろししょうが ▲砂糖 料理酒 ▲白ねぎ オイスターソース炒め ●豚肉 ▲ぶなしめじ しょうゆ ▲にんじん ▲砂糖 オイスターソース ▲たけのこ ▲片栗粉 こしょう ▲たまねぎ 春雨スープ ●焼き竹輪 ▲はるさめ 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲青ねぎ 塩 ▲たまねぎ ▲野菜パイオン こしょう ▲えのきたけ
29 ●牛乳 ごはん ●米 黒鯛のみそだれかけ ●●くろだいは 岸和田市産です。 ●くろだいい 砂糖 しょうゆ ●白みそ ▲片栗粉 みりん ●赤みそ 豚肉と野菜のしょうが炒め ●豚肉 ▲キャベツ ▲片栗粉 ▲おろししょうが ▲太もやし しょうゆ ▲にんじん ▲砂糖 みりん ▲たまねぎ かきたま汁 ●豆腐 ●卵 淡口しょうゆ ▲にんじん ▲片栗粉 料理酒 ▲たまねぎ ▲削りぶし 塩 ▲みつば ▲だし昆布	30 ●牛乳 ごはん ●米 竹輪の磯辺揚げ ●●竹輪の磯辺揚げ ▲油 きゅうりの塩昆布和え ▲きゅうり ▲白ごま ▲ごま油 ●塩昆布 みそおでん ●豚肉 ●厚揚げ ▲砂糖 ▲にんじん ▲こんにゃく 削りぶし ▲大根 ●赤みそ しょうゆ ▲じゃがいも ●白みそ	毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。 ☆食を大切にす気持ち ☆食を通したコミュニケーション ☆望ましい生活 ☆バランスの取れた食事 ☆食の安全 など、この機会に「食べる」ことについて考えてみましょう！		

●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。

岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー(400kcal)	805 730
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 29

★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

今月の
たまねぎは
 大阪府内産を使用します。
なす・水なすは
 岸和田産を使用します。

