



令和5年度 6月 学校給食予定献立表(中学校)①

諫早市東部学校給食センター

《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもあるのでご了承ください。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質		
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			その他	
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・ くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質			
1 (木)	コッペパン 牛乳 マカロニスープ ハンバーグの トマトソースかけ アスパラサラダ		牛乳		にんじん パセリ たまねぎ にんにく トマト アスパラガス にんじん		コッペパン (小麦、乳) じゃがいも マカロニ (小麦) さとう でん粉 さとう	油 ごま	チキンピジョン デミグラスソース (小麦、大豆、 牛肉、豚肉、 鶏肉、ゼラチン) トマトケチャップ	804 33.9
2 (金)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ししゃも磯の香フライ かみかみきんぴら		牛乳		にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが にんじん いんげん		米 麦 じゃがいも でん粉 さとう さとう	油 ごま 油		783 27.5
5 (月)	  中 総 体 振 休   									
6 (火)	麦ごはん 牛乳 筑前煮 いかナゲット にらともやしの炒め物		牛乳		にんじん いんげん		米 麦 じゃがいも さとう	油		775 28.1
7 (水)	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのごまみそかけ 春雨の酢の物		牛乳		にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく しょうが		米 麦 じゃがいも さとう	ごま ごま油	けずり節	772 33.8
8 (木)	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ オムレツ チンゲン菜のソテー		牛乳		にんじん チンゲンサイ にんじん		コッペパン (小麦、乳) じゃがいも	油	トマトピューレ トマトケチャップ チキンピジョン	759 35.3
9 (金)	麦ごはん 牛乳 だんご汁 あじのソースかけ 梅の香あえ		牛乳		にんじん ほうれんそう		米 麦 さといも 白玉もち でん粉 さとう	油	煮干だし	753 31.1
12 (月)	  中 総 体 振 休   									
13 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏家豆腐 (ソージャーどうふ) しゅうまい ハムともやしの炒め物		牛乳		にんじん		米 麦 さとう でん粉	ごま油	トウバンジャン (大豆)	781 32.7
14 (水)	麦ごはん 牛乳 五目煮豆 きびなごフライ ひよっつるの酢の物		牛乳		にんじん いんげん		米 麦 じゃがいも さとう	油		797 33.3
15 (木)	米粉パン 牛乳 ポテトスープ 鶏肉のカレー焼き アーモンドサラダ ヨーグルト		牛乳		にんじん パセリ		米粉パン (小麦、乳) じゃがいも	油 アーモンド 油	チキンピジョン	795 36.9



令和5年度 6月 学校給食予定献立表(中学校)②

諫早市東部学校給食センター

《お家の方へ》献立の食材は天候などにより変更することもあるのでご了承ください。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質	
		体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色のうすい野菜・ くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質		その他
16 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		778	
	みそ汁	厚揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきだけ		煮干だし	35.3	
	あじフライ	あじフライ(魚、 小麦、大豆)					油		
	豚肉とピーマンの炒め物	豚肉		ピーマン にんじん	キャベツ にんにく	さとう		トウバンジャン (大豆)	
19 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		781	
	かきたま汁	卵 はんぺん	わかめ	にんじん	たまねぎ ししいだけ 深ねぎ	でん粉	けずり節	33.6	
	さば唐揚げ	さば(魚)				でん粉	油		
	ひじきあえ		しそ味ひじき (大豆)	ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう			
	オレンジ				オレンジ				
20 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		771	
	ワンタンスープ	豚肉		にんじん ねぎ	もやし 木くらげ にんにく たまねぎ	ワンタン(小麦)	ごま油	中華だし(鶏肉、 豚肉、牛肉、大豆、 ゼラチン)	25.6
	春巻き					春巻き(豚肉、小麦、 大豆)	油		
	ツナと野菜の炒め物	ツナ(魚)		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま油		
21 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		756	
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン 豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう		チキンブイオン	26.5
	千草焼き	千草焼き(卵、鶏肉、 乳、小麦、大豆、 魚エキス)							
	切り干し大根の酢の物				干しだいこん きゅうり	さとう	ごま		
22 (木)	小 Coppappan 牛乳		牛乳			Coppappan(小麦、乳)		758	
	スパゲッティナポリタン	豚肉 ウィンナー		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく マッシュルーム	スパゲッティ(小麦)	オリーブ油	デミグラスソース (小麦、大豆、牛肉、 豚肉、ゼラチン、 トマトケチャップ)	30
	ビーンズサラダ	赤いんげん豆 白いんげん豆		にんじん	キャベツ きゅうり りんご	さとう	油		
	チーズ		チーズ (乳)						
23 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		756	
	イナムドゥチ	豚肉 みそ 揚げかまぼこ(魚)			こんにゃく ししいだけ たまねぎ ごぼう 深ねぎ			けずり節 ポークブイオン	33.4
	魚の南蛮漬	ほき(魚)				でん粉 さとう	油		
	にんじんしりしり	ツナ(魚)		にんじん			ごま油		
	冷凍パイ				パイ				
26 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		778	
	キャベツと肉団子のスープ	つくね(鶏肉)		にんじん	キャベツ たまねぎ ししいだけ		ごま油	チキンブイオン	31.4
	いわし生姜煮	いわし生姜煮(魚)							
	浦上そば	豚肉		にんじん	もやし ごぼう こんにゃく	さとう	油		
27 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		769	
	ポークカレー(ルウ)	豚肉		にんじん	たまねぎ りんご	じゃがいも	油	トマトケチャップ カールウ (小麦、大豆)	26
	カラフルサラダ			赤パプリカ	きゅうり とうもろこし えだまめ レモン	さとう	油		
28 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		799	
	豚肉とチンゲン菜のスープ	豚肉 うすらの卵		チンゲンサイ ねぎ	とうもろこし えのきだけ	さとう でん粉		チキンブイオン	32.2
	鶏肉とレバーのアーモンド がらめ	レバー 竜田揚げ (鶏肉) 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう	油	アーモンド	
	ミニトマト			ミニトマト					
29 (木)	パンパン 牛乳		牛乳			パンパン (小麦、乳、パン)		778	
	豆乳と豆のクリームスープ	鶏肉 白いんげん豆 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう			チキンブイオン	28.8
	かぼちゃ挽肉フライ			かぼちゃ挽肉フ ライ(豚肉、小麦、 大豆)			油		
野菜ソテー			ピーマン	キャベツ		油			
30 (金)	とりめし	とりにく			グリーンピース しょうが	米 麦	油	819	
	牛乳		牛乳					37	
	白玉汁	はんぺん(魚)	わかめ	ねぎ	たまねぎ	白玉もち		けずり節	
	魚のみそマヨネーズ焼き	ほき(魚) みそ		にんじん パセリ	たまねぎ			マヨネーズ (大豆) ※卵不使用	
	ごまあえ			ほうれんそう にんじん	きゅうり	さとう	ごま		

《お家の方へ》

★給食に使用している加工食品のアレルギ表示(表示義務・表示推奨のあるもの28品、アレルギ調査による品目)を記入しています。

★しょうゆ由来の小麦・大豆は記入していません。

★ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。