

令和7年度
6月 中学校給食予定献立表

日										日										日										日									
材料名					分量	6群	アレルギー	材料名					分量	6群	アレルギー	材料名					分量	6群	アレルギー	材料名					分量	6群	アレルギー								
2日 （月）	麦ごはん							ごはん							規格パン							ごはん							ごはん										
	●精白米				90 g	5		●精白米				100 g	5		●規格パン				1 こ	5	乳 麦	●精白米				100 g	5		●精白米				100 g	5					
	精麦				10 g	5		牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳				
	牛乳				1 本	2	乳	かつおかツ				1 こ	1	麦	ハンバーグのケチャップソースがけ				1 こ	1	豚	ヤンニョムチキン				1 こ	1	鶏	鶏肉（鶏粉付き）				1 こ	1	鶏				
	焼売				3 こ	1	麦 豆 豚	揚げ油				6 g	6		ハンバーグ				1 こ	1	豚	揚げ油				6 g	6		揚げ油				6 g	6					
	八宝菜							肉団子汁				6 g	6		トマトケチャップ				5 g	3		トマトケチャップ				5 g	3		本みりん				1 g						
	豚肉				40 g	1	豚	豚肉				20 g	1	豚	砂糖				0.5 g	5		清酒				1 g			清酒				1 g						
	ちくわ				20 g	1		うす揚げ				10 g	1	豆	粉からし				0.05 g			赤みそ				1 g	1	豆	コチジャン				0.5 g						
	たまねぎ				30 g	4		豆腐				30 g	1	豆	カットウインナー				10 g	1	豚	土しょうが				0.5 g	4		土しょうが				0.5 g						
	白菜				30 g	4		ごぼう				12 g	4		じゃがいも				30 g	5		こいくちしょうゆ				0.2 g			こいくちしょうゆ				0.2 g						
チンゲンサイ				30 g	3		白菜				10 g	4		たまねぎ				40 g	4		にんじん				10 g	3		砂糖				0.5 g	5						
たけのこ				20 g	4		にんじん				10 g	3		コンソメ				2 g			こしょう				0.01 g			こしょう				0.01 g							
にんじん				15 g	3		えのきたけ				6 g	4		ピーマン				30 g	3		ドッグスープ				25 g	5		トック				8 g	1	豆					
●青ねぎ				6 g	3		ニラ				6 g	3		ツナ				10 g	1		うす揚げ				8 g	1	豆	たまねぎ				30 g	4						
土しょうが				1 g	4		土しょうが				0.5 g	4		たまねぎ				10 g	4		たけのこ				20 g	4		にんじん				10 g	3						
きくらげ				1 g	4		清酒				1 g			ホールコーン				3 g	4		●青ねぎ				6 g	3		干しいたけ				0.5 g	4						
干しいたけ				0.5 g	4		本みりん				3 g			コンソメ				0.5 g			中華スープ				3 g		豆 鶏 豚	中華スープ				3 g							
清酒				2 g			うすくちしょうゆ				5 g		麦 豆	塩				0.1 g			うすくちしょうゆ				1 g		麦 豆	うすくちしょうゆ				0.1 g							
オイスターソース				1 g			塩				0.1 g			こしょう				0.03 g			ほうれん草のずみル				40 g	3		ほうれん草				8 g	3						
中華スープ				2 g		豆 鶏 豚	だしパック				3 g		鯖	エネルギー				781		kcal	たんぱく質				32.7		g	エネルギー				773		kcal					
うすくちしょうゆ				2 g		麦 豆	五目炒め							たんぱく質				32.7		g	たんぱく質				29.7		g	たんぱく質				29.7		g					
でんぶん				2.5 g	5		鶏肉				10 g	1	鶏	ごはん							ごはん							ごはん											
中華サラダ							●つきこんにやく				10 g	5		牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳					
キャベツ				20 g	4		れんこん				15 g	4		牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳					
●きゅうり				20 g	4		たまねぎ				10 g	4		牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳					
ホールコーン				3 g	4		にんじん				5 g	3		牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳					
ちりめんじゃこ				3 g	2		清酒				1 g			牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳					
ごま油				0.2 g	6	ゴ	砂糖				1 g	5		牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳					
こいくちしょうゆ				2 g		麦 豆	こいくちしょうゆ				2.2 g		麦 豆	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳					
穀物酢				2 g			エネルギー				772		kcal	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳					
砂糖				2 g			たんぱく質				29.4		g	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳	牛乳				1 本	2	乳					

日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
1 8 日 (水)	米粉パン				1 9 日 (木)	ごはん				2 0 日 (金)	ごはん				2 3 日 (月)	ジュース			
	●米粉パン	1こ	5	乳 麦		●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5	
	牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		焼き豚	20g	1	麦 豆 豚
	天和ポークのメンチカツ	1こ	1	麦 豆 豚		鶏肉(澱粉付き)	1こ	1	鶏		豚肉	60g	1	豚		たけのこ	5g	4	
	揚げ油	6g	6			揚げ油	6g	6			●たまねぎ	40g	4			にんじん	5g	3	
	豆乳コーンスープ					梅ペースト	5g	3			土しょうが	1g	4			刻み昆布	5g	3	
	ホールコーン	10g	4			清酒	1g				清酒	3g				清酒	2g		
	クリームコーン	30g	4			本みりん	1g				本みりん	1g				中華スープ	1g		豆 鶏 豚
	●たまねぎ	30g	4			砂糖	1.8g	5			砂糖	2g	5			うすくちしょうゆ	1g		麦 豆
	●奈良のソデーオニオン	10g	4			こいくちしょうゆ	1g		麦 豆		こいくちしょうゆ	4g		麦 豆		こいくちしょうゆ	1g		麦 豆
	パセリ	1g	3			でんぷん	0.3g	5			でんぷん	0.4g	5			塩	0.1g		
	豆乳	50g	1	豆		奈良のっぺ					鶏肉	30g	1	鶏		ゴージャスチャンプルー			
	コンソメ	2g				さといも	30g	5			清酒	1g				ゴーヤ	12g	3	
	塩	0.1g				●板こんにゃく	30g	5			焼きふ	2g	5	麦		塩	0.1g		
	こしょう	0.04g				厚揚げ	20g	1	豆		●じゃがいも	50g	5			豚肉	30g	1	豚
	●米粉	3g	5			だいこん	40g	4			●たまねぎ	30g	4			厚揚げ	20g	1	豆
	なすのペネアラビアーダ					にんじん	20g	3			●糸こんにゃく	30g	5			炒り卵	30g	1	卵 麦 豆
	ペネネ	10g	5	麦		れんこん	20g	4			にんじん	15g	3			たまねぎ	30g	4	
	豚ひき肉	8g	1	豚		ごぼう	20g	4			●青ねぎ	6g	3			糸かつお	0.5g	1	
	●たまねぎ	10g	4			干しいたけ	1g	4			清酒	3g				清酒	2g		
	●なす	15g	4			本みりん	4g				本みりん	2g				砂糖	1g	5	
	パセリ	0.3g	3			うすくちしょうゆ	5g		麦 豆		こいくちしょうゆ	6g		麦 豆 鯖		こしょう	0.03g		麦 豆
	にんにく	0.2g	4			だしパック	2g				砂糖	2g	5			もずくスープ			
	オリーブ油	0.3g	6			だし昆布	1g				こいくちしょうゆ	3g				もずく	18g	2	
	トマトケチャップ	10g				小松菜の肉炒め					いんげんのごま和え	40g	3			豆腐	10g	1	豆
	トマト	10g	3			牛肉	20g	1	牛		さやいんげん	3g	3			かまぼこ	10g	1	
	塩	0.1g				●小松菜	40g	3			にんじん	5g	3			たまねぎ	20g	4	
	こしょう	0.02g				にんじん	3g	3			砂糖	1g	5			にんじん	5g	3	
	コンソメ	0.2g				清酒	1g				こいくちしょうゆ	2g		麦 豆		えのきたけ	8g	4	
	砂糖	0.2g	5			砂糖	1g	5			●金ごま	1g	5	ゴ		●青ねぎ	8g	3	
	ウスターソース	0.1g				こいくちしょうゆ	2.2g		麦 豆		はちみつ大豆	1こ	1	豆		土しょうが	0.2g	4	
	豆板ジャン	0.1g				でんぷん	0.5g	5								清酒	1g		
	メロンゼリー															鳥がらスープ	1g		鶏 麦 豆
	●メロンゼリー	1こ	5													うすくちしょうゆ	3g		
																こしょう	0.03g		
																でんぷん	0.6g	5	
																シークワーサーゼリー	1こ	5	
	エネルギー	832	kcal			エネルギー	802	kcal			エネルギー	774	kcal			エネルギー	772	kcal	
	たんぱく質	31.4	g			たんぱく質	31.8	g			たんぱく質	37.5	g			たんぱく質	31.8	g	
日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー	日	材料名	分量	6群	アレルギー
	ハイナンシーファン:飯					ごはん					わかめごはん					わかめごはんの素			
	●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			●精白米	100g	5			わかめごはんの素	2g	2	
	にんにく	0.1g	4			牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳		牛乳	1本	2	乳
	土しょうが	0.1g	4			いわしの蒲焼					あじフライ	1こ	1	麦 豆		あじフライ	1こ	1	麦 豆
	鳥がらスープ	1g		鶏 麦 豆		いわし開き(澱粉付き)	1こ	1			揚げ油	5g	6			揚げ油	5g	6	
	うすくちしょうゆ	0.7g				揚げ油	6g	6			豚肉	20g	1	豚		豚肉	20g	1	豚
	塩	0.1g				本みりん	1g				ごぼう	20g	4			ごぼう	20g	4	
	こしょう	0.01g				砂糖	1g	5			だいこん	30g	4			たまねぎ	20g	4	
	牛乳	1本	2	乳		こいくちしょうゆ	3g		麦 豆		白ねぎ	15g	3			にんじん	15g	3	
	ハイナンシーファン:鶏肉					かぼちゃのみそ汁					干しいたけ	1g	4			白ねぎ	4g	4	
	鶏肉	1こ	1	鶏		かぼちゃ	30g	3			だしパック	3g		鯖		干しいたけ	1g	4	
	にんにく	0.1g	4			豆腐	20g	1	豆		清酒	1g				みそ	10g	1	豆
	土しょうが	0.1g	4			たまねぎ	20g	4			本みりん	2g	1	豆		白みそ	2g	1	豆
	白ねぎ	1g	4			●青ねぎ	6g	3			砂糖	3g		鯖		だしパック	3g		鯖
	うすくちしょうゆ	2g		麦 豆		わかめ	0.2g	2			豚肉とキャベツの炒め物	20g	1	豚		清酒	0.5g		麦 豆
	中華スープ	0.3g		豆 鶏 豚		みそ	10g	1	豆		キャベツ	30g	4			鶏ひき肉	20g	1	鶏
	塩	0.1g				白みそ	2g	1	豆		にんじん	3g	3			鳥がらスープ	1g		鶏 麦 豆
	こしょう	0.03g				だしパック	3g		鯖		土しょうが	0.2g	4			うすくちしょうゆ	0.5g		
	でんぷん	0.5g	5								清酒	0.5g				こしょう	0.02g		
	ゴシタオラー(シンガポールおでん)										厚揚げとチンゲンサイの炒め煮	30g	1	豆		こしょう	0.05g		
	かまぼこ	10g	1			豚肉	20g	1	豚		厚揚げ	20g	3			チンゲンサイ	20g	3	
	平天	10g	1			キャベツ	30g	4			鶏ひき肉	20g	1	鶏		鶏ひき肉	20g	1	鶏
	豆腐	20g	1	豆		にんじん	3g	3			鳥がらスープ	1g				うすくちしょうゆ	0.5g		
	うす揚げ	8g	1	豆		土しょうが	0.2g	4			うすくちしょうゆ	4g		麦 豆		こしょう	0.02g		
	●チンゲンサイ	15g	3			清酒	0.5g				塩	0.1g				でんぷん	0.2g		
	にんじん	10g	3			本みりん	0.5g		麦 豆		こしょう	0.03g							
	きくらげ	0.1g	4			こいくちしょうゆ	2g				エネルギー	792	kcal			エネルギー	797	kcal	
	干しいたけ	0.3g	4			塩	0.03g				たんぱく質	36	g			たんぱく質	34.3	g	
	鳥がらスープ	2g		鶏 豆 鶏 豚		こしょう	0.03g												
	中華スープ	2g				でんぷん	0.2g	5											
	うすくちしょうゆ	1.8g		麦 豆															
	塩	0.1g																	
	こしょう	0.03g																	
	シンガポールヌードル																		
	豚肉	20g	1	豚															
	ビーフン	10g	5																
	たまねぎ	10g	4																
	キャベツ	8g	4																
	にんじん	5g	3																
	ニラ	3g	3																
	に																		