

# 6月 献立表

令和8年5月28日  
府中町立府中中学校

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
1月	×	×	×	大運動会予備日のため給食なし				
2火	○	○	○	牛乳 ハヤシライス ハムマリネサラダ	牛乳 牛肉 ハム	玉ねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース にんにく・セロリ・トマト キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン・玉ねぎ	米・油・小麦粉・バター 油・砂糖	720kcal 21.5g
3水	○	○	○	牛乳 キムチラーメン ゆで野菜 にらしゅうまい	牛乳 豚肉・赤みそ 豚肉	キムチ・白ねぎ・玉ねぎ・にんじん キャベツ・にんじん にら・にんにく・玉ねぎ・コーン	中華めん・油・ごま油 砂糖・ごま油・でんぶん しゅうまいの皮	721kcal 30.2g
4木	○	○	○	牛乳 ツナとひじきの炊き込みごはん ほきの塩こうじレモン焼き みそ団子汁	牛乳 ひじき・かつお水煮・豚肉 ほき さつま揚げ・油揚げ・みそ	にんじん・切り干し大根・いんげん ごぼう・干しいたけ レモン果汁・にんにく・白ねぎ 玉ねぎ・にんじん・小松菜	アルファ化米・ごま油・バター 白玉もち・じゃがいも	703kcal 36.3g
5金	○	○	○	牛乳 2色揚げパン カレーマヨパスタサラダ ポークボトフ	牛乳 ココア・きな粉 ハム ウインナー・豚肉	きゅうり・にんじん・玉ねぎ 玉ねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	パン・油・砂糖 砂糖・スパゲティ・オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	725kcal 24.2g
8月	○	○	○	牛乳 わかめごはん 牛肉とごぼうのうま煮 豆腐とキャベツのみそ汁	牛乳 牛肉 油揚げ・みそ・ウインナー・豆腐	ごぼう・にんじん・こんにゃく にんじん・キャベツ・玉ねぎ	わかめごはん 白ごま・油・砂糖 じゃがいも	712kcal 25.6g
9火	○	×	○	牛乳 チキンライス ハッシュドポークポテト ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豚肉	玉ねぎ・コーン・グリーンピース マッシュルーム・にんじん にんにく キャベツ・玉ねぎ・にんじん・パセリ	アルファ化米・油・バター じゃがいも・でんぶん	716kcal 23.3g
10水	○	×	○	牛乳 きのこの和風パスタ コーンサラダ セサミトースト	牛乳 ウインナー・豚肉 ハム	にんにく・玉ねぎ・にんじん・しめじ 小松菜・干しいたけ・えのきたけ コーン・キャベツ・にんじん	マカロニ・油・バター 油・砂糖 パン・バター・砂糖・白ごま	797kcal 28.2g
11木	○	×	○	牛乳 麦ごはん 小さいわしの梅の香揚げ きゅうりとにんじんの中華づけ じゃがいもの塩麹汁	牛乳 小さいわしの梅の香揚げ 豚肉 豚肉	きゅうり・にんじん 玉ねぎ・キャベツ・にんじん	米・麦 油 白ごま・砂糖・ごま油・ラー油 じゃがいも・ごま油	797kcal 28.3g
12金	○	○	○	牛乳 セルフツナごぼうサラダサンド (背割りコッペパン・ツナごぼうサラダ) 鶏肉の香味焼き ABCスープ	牛乳 かつお水煮 鶏肉 ウインナー	にんじん・ごぼう・きゅうり・キャベツ・コーン にんにく 玉ねぎ・にんじん・パセリ	パン・ノンエッグマヨネーズ・砂糖 ごま油 マカロニ	725kcal 33.5g
15月	○	○	○	牛乳 中華おこわ まめひじきつくね ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 白いんげん豆のペースト 豚肉・ひじき・みそ 豚肉	干しいたけ・にんじん・たけのこ・いんげん 玉ねぎ・しょうが 玉ねぎ・にんじん・小松菜	アルファ化米・油・ごま油 でんぶん・パン粉 ノンエッグマヨネーズ ビーフン・ごま油	711kcal 25.8g

日曜日	1年	2年	3年	献立	材 料			エネルギー たんぱく質
					赤色(血や肉を作るもの)	緑色(体の調子をよくするもの)	黄色(力や体温となるもの)	
16火	○	○	○	牛乳 麦ごはん 家常豆腐 小松菜と春雨のごま酢あえ	牛乳 赤みそ・生揚げ・豚肉 ちくわ	にんじん・干しいたけ・たけのこ キャベツ・白ねぎ・にんにく・しょうが にんじん・小松菜・コーン	米・麦 でんぶん・ごま油・油・砂糖 白ごま・砂糖・ごま油・春雨	773kcal 26.5g
17水	○	○	○	牛乳 バターパン ひるぜん焼きそば フルーツナタデココ	牛乳 鶏肉 みかん缶	玉ねぎ・キャベツ・にんじん バナナ・レモンゼリー・ナタデココ	バターパン 焼きそば麺・油 バナナ・レモンゼリー・ナタデココ	720kcal 24.1g
18木	○	○	○	牛乳 ごはん 揚げそばのみぞけかけ もずくのみそ汁 チーズ納豆	牛乳 さば・油 もずく・みそ・油揚げ かつお節・納豆・チーズ・青のり	米 でんぶん・小麦粉・油 砂糖・でんぶん 玉ねぎ・にんじん・白ねぎ 砂糖・ごま油・白ごま	824kcal 37.6g	
19金	○	○	○	牛乳 黒糖パン クリームシチュー レモンピーズサラダ	牛乳 牛乳・生クリーム・鶏肉 大豆・しらす干し・ハム	玉ねぎ・にんじん・しめじ・コーン グリーンピース きゅうり・にんじん・レモン果汁・キャベツ	黒糖パン じゃがいも・油・バター・小麦粉 砂糖・オリーブ油	734kcal 29.3g
22月	○	○	○	牛乳 にらまめそばごはん チョコレギサラダ わんたんスープ	牛乳 豚肉・大豆 わかめ・のり 豚肉	にんじん・にら・小松菜・コーン 玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん 玉ねぎ・チンゲンサイ・えのきたけ・にんじん	米・麦・砂糖・白ごま 砂糖・ごま油・白ごま ワンタンの皮・油	736kcal 25.3g
23火	×	×	×	期末試験のため給食なし				
24水	×	×	×	期末試験のため給食なし				
25木	×	×	×	期末試験のため給食なし				
26金	○	○	○	牛乳 バターパン チリコンカン マカロニマヨネーズサラダ	牛乳 豚肉・大豆 かつお水煮	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース にんにく・トマト キャベツ・にんじん・きゅうり	バターパン 砂糖・じゃがいも・油 ノンエッグマヨネーズ・砂糖・マカロニ	720kcal 26.9g
29月	○	○	○	牛乳 ごはん じゃがいものそぼろ煮 なめこ・わかめのみそ汁 広島菜とたくあんのごまごま	牛乳 鶏肉・さつま揚げ わかめ・赤みそ・みそ・生揚げ	にんじん・玉ねぎ・こんにゃく・いんげん なめこ・玉ねぎ・にんじん・えのきたけ たくあん・広島菜漬	米 じゃがいも・油・砂糖 ごま油・白ごま	715kcal 30.2g
30火	○	○	○	牛乳 豚肉のねぎ塩ごはん さわらのびりマヨ焼き もずくのサンラータンスープ	牛乳 豚肉 さわら 豚肉・豆腐・たまご・もずく	白ねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが ノンエッグマヨネーズ・白ごま 玉ねぎ・にんじん・小松菜・きくらげ	アルファ化米・ごま油・白ごま でんぶん・ラー油	771kcal 36.3g

\* 物資の都合等により献立内容を変更する場合があります。