［　6月　献　立　予　定　表　］

伊万里市学校給食センター

2022年　　1（中学校）

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	おもに体の組織をつくる 2群 牛乳 小魚・海藻	おもに体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	おもに体の調子を整える 4群 その他の野菜 きのこ・果実	おもにエネルギーとなる 5群 穀類・いも類 砂糖	おもにエネルギーとなる 6群 油脂 種実	調味料	エネルギー / たんぱく質
1	ごはん　歯と口の衛生週間			≪牛乳D≫			米			870 kcal
	鰆のコーンマヨネーズ焼き	○	鰆			コーン	パン粉A	卵抜きマヨネーズ	酒 ガーリックパウダー	
	カリカリアーモンドサラダ				人参 パプリカ	きゅうり キャベツ	和風ドレッシング	アーモンド	塩	29.5 g
（水）	パンプキンポタージュ		ベーコン 豆ペースト	牛乳D 生クリームD	人参 パセリ　南瓜	玉ねぎ		油	こしょう　ホワイトルウ ホワイトベース	
2	ごはん			≪牛乳D≫			米			846 kcal
	八宝菜	○	豚肉　えびF いか　うずら卵C		人参　ねぎ	玉ねぎ　筍 キャベツ　椎茸	でん粉 三温糖	油　ごま油	酒　オイスターソース 醤油　とりガラ　こしょう	
	春巻き		（豚肉）		（人参）	（玉ねぎ　生姜 キャベツ 椎茸）	（春雨　でん粉 小麦粉A　米粉　砂糖）	油	（塩　醤油）	
（木）	手作りふりかけ			しらす干し　のり 青のり			三温糖	ごま油 ごま	醤油　酒　みりん	33.9 g
3	ごはん			≪牛乳D≫			米			713 kcal
	ハンバーグの和風ソースかけ	○	（豚肉　鶏肉）			（玉ねぎ）生姜 玉ねぎ　にんにく マッシュルーム	三温糖　でん粉	（油）	醤油　酒　みりん （塩）	
	粉ふき芋				パセリ		じゃがいも		塩　こしょう	
（金）	小松菜の味噌汁		豆腐　油揚げ 味噌		人参 小松菜	玉ねぎ			煮干し	25.3 g
6	ゆかりごはん			≪牛乳D≫		ゆかり	米			710 kcal
	野菜かきあげ	○	（卵C）		（人参）	（グリンピース ごぼう　玉ねぎ）	（じゃが芋 小麦粉A　砂糖）	油	（塩）	
	具うどん		鶏肉		人参　ねぎ	玉ねぎ　しめじ 椎茸	うどん麺A		醤油　煮干し 昆布	
（月）	きゅうりとワカメの酢の物		かにかまぼこ	わかめ	人参	きゅうり	三温糖		酢　醤油　塩	21.8 g
7	ごはん			≪牛乳D≫			米			745 kcal
	鶏肉のカレー焼き	○	鶏肉			生姜　にんにく			塩　ケチャップ　こしょう 醤油　カレー粉	
	ピーマンのオイスターソース炒め		豚肉		ピーマン　人参	筍　玉ねぎ にんにく	三温糖 でん粉	ごま油	醤油　みりん オイスターソース	
（火）	卵とコーンのスープ		ベーコン 卵C		人参 パセリ	玉ねぎ コーン	でん粉	油	鶏ガラ　塩 こしょう　醤油	31.3 g
8	麦ごはん			≪牛乳D≫			米　麦			784 kcal
	担々飯の具	○	豚肉　味噌		人参　葱	にんにく　生姜 玉ねぎ　椎茸	三温糖 でん粉	ごま 油	酒　みりん 醤油　豆板醤	
	肉シューマイ		（鶏肉　豚肉 大豆）			（にんにく 玉ねぎ　生姜）	（小麦粉A でん粉　砂糖）		（醤油　ホタテエキス 塩）	
（水）	わかめとちんげん菜のスープ		焼き豚ACD	わかめ	人参 ちんげん菜	玉ねぎ しめじ	クイッティオ	ごま油	鶏ガラ　酒　塩 醤油　こしょう	32.2
9	ごはん			≪牛乳D≫			米			751 kcal
	鰺の梅の香りフライ	○	（鰺）			（梅）	（小麦粉A パン粉A）	（油）油	（塩　こしょう）	
	金平ごぼう　郷土料理		鶏肉		人参 いんげん	ごぼう 生姜	三温糖	ごま油	酒　みりん 醤油	
（木）	肉じゃが		豚肉		人参	玉ねぎ 椎茸　枝豆	しゃが芋 蒟蒻　三温糖	油	醤油　酒 みりん　鰹節	29.7 g
10	ごはん			≪牛乳D≫			米			730 kcal
	豚肉の味噌焼き	○	豚肉 味噌			生姜	三温糖		醤油　酒 みりん	
	ごま和え		油揚げ		小松菜 人参	もやし	三温糖	ごま	醤油 塩	
（金）	根菜つくねのすまし汁		（鶏肉 大豆）	わかめ	人参　葱 （人参）	玉ねぎ （玉ねぎ　蓮根 ごぼう）えのきたけ	（里芋 でん粉　砂糖 ）	（油）	昆布　塩　酒（醤油　塩） 鰹節　醤油	29.3 g
13	しらすごはん			≪牛乳D≫ しらすぼし	人参	生姜	米		酒　塩 醤油	822 kcal
	しいらのムニエル	○	しいら		パセリ		でん粉	バターD オリーブ油	塩	
	ひじきサラダ		ロースハム	ひじき		キャベツ　コーン きゅうり	三温糖	オリーブ油	醤油　酢 塩　こしょう	
（月）	クリームシチュー		鶏肉 豆ペースト	牛乳D 生クリームD	人参	玉ねぎ　枝豆 しめじ	じゃが芋	油	ホワイトルウ　塩 ホワイトベース　こしょう	35.2 g
14	麦ごはん			≪牛乳D≫			米　麦			752 kcal
	ビビンバ（焼肉）	○	豚肉　味噌			生姜　にんにく	三温糖 でん粉	油 ごま油	酒　リンゴピューレ 豆板醤　みりん　醤油	
	ビビンバ（ナムル）				ほうれん草 人参	もやし	三温糖	ごま ごま油	酢　醤油　塩	
（火）	にら玉スープ　ハッピーにんじん		卵C　鶏肉		人参 にら	玉ねぎ えのきたけ	でん粉		醤油　塩　鶏ガラ こしょう	35.8 g
15	ごはん			≪牛乳D≫			米			793 kcal
	鶏肉の塩麹焼き	○	鶏肉					油	醤油　塩麹	
	アーモンド和え				小松菜 人参	もやし	三温糖	アーモンド	醤油　塩	
（水）	高野豆腐のうま煮		鶏肉 高野豆腐		人参 いんげん	れんこん 椎茸　ごぼう	三温糖　蒟蒻 じゃが芋	油	酒　みりん 醤油　鰹節	34.4 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】
＊該当食品の右横に表示
A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに
※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。
※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

［　6月　献　立　予　定　表　］

伊万里市学校給食センター

2022年

2(中学校)

日	献立名	牛乳	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		調味料	エネルギー たんぱく質
			1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果実	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂 種実		
16 （木）	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			738 kcal 31.1 g
	鯖の甘酢あんかけ		鯖		パプリカ	玉ねぎ	でん粉 三温糖	油	酢　醤油　塩	
	茎わかめの金平		豚肉	茎わかめ	人参	ごぼう	蒟蒻 三温糖	ごま 油	みりん 醤油	
	玉ねぎの味噌汁		厚揚げ 味噌		ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ			煮干し	
17 （金）	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			79.0 kcal 25.5 g
	ビーンズカレー		豚肉　大豆 赤いんげん豆		人参	玉ねぎ にんにく	じゃが芋	油	リンゴピューレ こしょう　カレールウ ケチャップ　ウスターソース	
	アスパラガスとパプリカのサラダ		ロースハム		アスパラガス パプリカ	きゅうり キャベツ	三温糖	オリーブ油	塩　酢　醤油 こしょう	
	アセロラゼリー					（アセロラ）	（でん粉　砂糖）			
20 （月）	麦ごはん　味めぐり 愛媛県	○		≪牛乳D≫			米　麦		醤油　酒	731 kcal 29.9 g
	たこ飯の具		たこ		人参	生姜　枝豆 筍	三温糖		みりん 醤油　酒	
	揚げ鶏と野菜のごまがらめ		鶏肉		人参 ピーマン	玉ねぎ　しめじ 生姜	でん粉　米粉 三温糖	油　ごま ごま油	塩　醤油　酒 こしょう　みりん	
	磯香汁/一食きざみのり		豆腐 かまぼこ	のり	人参 ほうれん草	玉ねぎ えのきたけ			塩　醤油　酒 鰹節　昆布	
21 （火）	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			734 kcal 28.9 g
	さんまの生姜煮		（さんま）			（生姜）	（でん粉 砂糖）		（みりん　塩　醤油）	
	ひじきの炒め煮　郷土料理		豚肉　大豆	ひじき	人参 いんげん	ごぼう 椎茸	三温糖　蒟蒻	油	醤油　酒 みりん	
	なすの味噌汁		厚揚げ 味噌		人参 ねぎ	玉ねぎ　なす しめじ			煮干し	
22 （水）	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			733 kcal 28.9 g
	鶏肉のりんごソース焼き		鶏肉			にんにく	三温糖		酒　塩　醤油　チャツネ リンゴピューレ	
	スパゲティソテー		ベーコン		パプリカ ほうれん草	玉ねぎ にんにく	スパゲティA	オリーブ油	塩　醤油 こしょう	
	野菜スープ		豚肉		人参 ちんげん菜	玉ねぎ　しめじ キャベツ		油	塩　コンソメ こしょう	
23 （木）	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			791 kcal 28.6
	ホキ天玉揚げ		（ホキ　大豆）	（青さ）			（小麦粉A でん粉）	油	（塩）	
	海藻サラダ			（わかめ　茎わかめ 昆布　とさかのり ふのり）	人参	きゅうり コーン			青じそドレッシング 塩　醤油	
	ミートボールのケチャップ煮		（豚肉　牛肉　鶏肉） 豚肉		人参　ピーマン	（玉ねぎ）玉ねぎ　筍 キャベツ　にんにく	（パン粉A　でん粉） じゃが芋　三温糖	油	（塩　醤油　こしょう）塩 ケチャップ　こしょう ウスターソース　醤油	
24 （金）	麦ごはん	○		≪牛乳D≫			米　麦			750 kcal 31.6 g
	キムチ丼の具		豚肉			もやし　玉ねぎ 白菜　白菜キムチ		ごま ごま油	醤油　酒 塩　こしょう	
	肉団子のもち米蒸し		（豚肉　鶏肉）			（玉ねぎ　椎茸 生姜）	（もち米　でん粉 パン粉A　砂糖）	(油)	（醤油　魚介エキス 塩）	
	中華スープ		卵C		人参	玉ねぎ　レタス しめじ　コーン	でん粉	ごま油	鶏ガラ　塩 こしょう　醤油	
27 （月）	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			776 kcal 27.4 g
	鶏肉の照り焼き		鶏肉			生姜	三温糖	油	醤油　酒 みりん	
	ごぼうサラダ				人参	ごぼう　きゅうり コーン	三温糖	ごまドレッシングC	醤油　塩 こしょう	
	カレーうどん		豚肉		人参 ねぎ	玉ねぎ	うどん麺A	油	醤油　カレールウ ウスターソース　煮干し	
28 （火）	ごはん　ふるさと食材伊万里の日	○		≪牛乳D≫			米			770 kcal 19.6 g
	牛肉コロッケ		（牛肉 大豆）			（玉ねぎ）	（じゃが芋　パン粉AD 小麦粉A　砂糖）	油	（塩　醤油）	
	コールスローサラダ				人参	キャベツ きゅうり		卵抜きマヨネーズ	醤油　塩	
	ミネストローネ		ベーコン		トマト 人参　パセリ	にんにく　玉ねぎ キャベツ　ズッキーニ	もち麦 三温糖	油	塩　こしょう　ワイン コンソメ　ケチャップ	
29 （水）	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			821 kcal 26.6 g
	カルシウムたっぷりオムレツ		（卵C　鶏肉）		（トマト）	（玉ねぎ）	（でん粉）	（油）	（塩　ケチャップ）	
	ジャーマンポテト　ハッピーにんじん		ウィンナー	チーズD		玉ねぎ　枝豆	じゃが芋	バターD	塩　こしょう コンソメ	
	ほうれん草のクリームスープ		ベーコン 豆ペースト	牛乳D スキムミルクD	人参 ほうれん草	玉ねぎ エリンギ	マカロニA	油	ホワイトルウ 塩　こしょう	
30 （木）	ごはん	○		≪牛乳D≫			米			769 kcal 28.4 g
	きす天ぷら		（キス）	青のり			（小麦粉A でん粉）	油（油）	（塩）塩	
	切り干し大根のサラダ		ロースハム	茎わかめ	人参	切干大根 きゅうり	三温糖	ごま ごま油	酢　塩　醤油	
	南瓜のそぼろ煮		鶏肉		人参　南瓜 いんげん	玉ねぎ 椎茸	蒟蒻　でん粉 三温糖	油	醤油　酒　みりん	