

給食献立表

令和8年6月 清水町立南中学校

給食回数 22回

曜日	献立	主な材料と体の中での働き						エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物 きのこ	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂	
1 (月)	ご飯 牛乳 たらのネギソースがけ 野菜の磯香和え さつまいもと豆腐の味噌汁		牛乳			精米		700kcal 14.4% 24.0% 2.5g
2 (火)	ご飯 牛乳 麻婆豆腐 ポークシューマイ 春雨炒め		牛乳			精米		787kcal 17.0% 27.6% 2.1g
3 (水)	スライス丸パン 牛乳 ハンバーグデミソース ほうれん草コーンのソテー 玉ねぎとじゃが芋のクリーム		牛乳			パン		730kcal 16.4% 30.6% 3.4g
4 (木)	ご飯 牛乳 アジフライ/中濃ソース 突きこんにゃくの炒り煮 呉汁		牛乳			精米		753kcal 14.5% 28.8% 2.4g
5 (金)	ソフト麺 牛乳 ミートソース 焼きじゃが こんにゃく入りサラダ		牛乳			ソフト麺		715kcal 19.8% 20.0% 3.4g
8 (月)	ご飯 牛乳 塩さば 五目煮豆 豚汁		牛乳			精米		769kcal 15.8% 23.9% 2.1g
9 (火)	ご飯 牛乳 ポークカレー パンブキンロール ツナ入りマカロニサラダ		牛乳			精米		729kcal 13.3% 25.2% 2.6g
10 (水)	背割りロールパン 牛乳 焼きそば 卵スープ フルーツ白玉		牛乳			パン		719kcal 16.3% 29.3% 2.9g
11 (木)	ご飯 牛乳 キャベツ入り平つくね 野菜の胡麻和え 豆腐チゲスープ		牛乳			精米		700kcal 15.5% 28.0% 2.8g
12 (金)	ご飯 牛乳 シシヤモ米粉パン粉フライ もやしのごま酢和え 生揚げと野菜の煮物		牛乳			精米		750kcal 14.5% 25.1% 2.1g
15日(月)～19日(金)は、ふるさと給食週間になります!!お茶やさばなど、静岡県産の食材を多数取り入れた献立になります ☺								
15 (月)	ご飯 牛乳 さばのほうじ茶煮 もやしときゅうりのおかか和え みそすいとん汁		牛乳			精米		759kcal 18.7% 26.1% 2.8g

日 曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
		【1群】 魚・肉・卵 豆・豆製品	【2群】 牛乳・乳製品 小魚・海そう	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 果物 きのこ	【5群】 米・パン・めん いも・砂糖	【6群】 油脂	
16 (火)	ご飯					精米		724kcal 17.2% 27.3% 2.1g
	牛乳		牛乳					
	お茶入りそば	鶏肉 大豆		人参 お茶	しょうが	砂糖	米油	
	卵そば	鶏卵				砂糖	米油	
	野菜たっぷり味噌豆乳汁	豚肉 豆腐 豆乳 みそ		人参 ほうれん草	玉ねぎ 大根	じゃが芋		
17 (水)	ご飯					精米		707kcal 16.5% 25.7% 2.4g
	牛乳		牛乳					
	豚肉と厚揚げの塩麹炒め	豚肉 厚揚げ		人参 ビーマン	しょうが キャベツ	片栗粉	米油	
	うすら卵入りすまし汁	うすら卵		オクラ	大根 玉ねぎ えのきたけ			
	お茶プリン		牛乳	お茶		砂糖		
18 (木)	丸型パン		脱脂粉乳			パン		687kcal 17.9% 35.5% 2.9g
	牛乳		牛乳					
	鶏肉の茶ヒーショ焼き	鶏肉		お茶	にんにく		オリーブ油	
	ツナ入りマカロニサラダ	かつお水煮		人参	キャベツ コーン	マカロニ 砂糖	ノンエッグマヨネーズ	
	ポトフ	鶏肉 豚肉		人参	にんにく しょうが セロリー 大根 玉ねぎ	じゃが芋	米油	
19 (金)	うどん					うどん		725kcal 19.1% 26.6% 3.1g
	牛乳		牛乳					
	お茶入りうどん汁	鶏肉 油揚げ		人参 お茶	根菜ねぎ 玉ねぎ ごぼう しいたけ		米油	
	ちくわとじゃが芋のお茶揚げ	ちくわ		お茶		じゃが芋 小麦粉	米油	
	メロン				メロン			
22 (月)	ご飯					精米		730kcal 16.9% 28.8% 2.1g
	牛乳		牛乳					
	セルフタコライスの具	豚肉 ひよこ豆 レン豆 大豆	チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ		米油	
	ゆで野菜			人参	キャベツ きゅうり			
	もずくスープ	豆腐	もずく	人参	えのきたけ 根菜ねぎ			
23 (火)	ココア揚げパン		脱脂粉乳			パン 砂糖	ココアパウダー 米油	774kcal 18.7% 40.9% 2.5g
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のチリソース焼き	鶏肉		トマト			米油	
	野菜のさっぱり和え	まぐろ油漬		人参 小松菜	もやし	砂糖	ごま ごま油	
	野菜スープ	豚肉		人参	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー 大根	じゃが芋	米油	
24 (水)	ご飯					精米		788kcal 13.5% 35.1% 2.8g
	牛乳		牛乳					
	さばの甘辛ソースかけ	さば				砂糖	米油	
	キャベツのごま和え			小松菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま	
	わかめと玉ねぎの味噌汁	豆腐 みそ	わかめ		玉ねぎ 大根 えのきたけ			
25 (木)	ロールパン		脱脂粉乳			パン		726kcal 16.6% 35.1% 1.8g
	みかんジャム				みかん	砂糖		
	牛乳		牛乳					
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	にんにく 玉ねぎ	じゃが芋	米油	
	チリコンカン	豚肉 白インゲン豆 大豆		人参 トマト	玉ねぎ	砂糖	オリーブ油	
26 (金)	ご飯					精米		736kcal 15.9% 30.0% 2.3g
	牛乳		牛乳					
	栄養満点ひじきそば	鶏肉	ひじき	さやいんげん 赤ビーマン	根菜ねぎ しいたけ しょうが	砂糖 片栗粉	ごま油	
	卵そば	鶏卵				砂糖	米油	
	葉大根のゴマ炒め			葉大根			米油 ごま	
	みそけんちん汁	油揚げ 豆腐 みそ		人参	大根 根菜ねぎ	じゃが芋 こんにゃく	ごま油	
29 (月)	ご飯					精米		712kcal 16.3% 31.7% 2.2g
	牛乳		牛乳					
	さばの幽庵焼き	さば						
	ツナ入りひじきの炒め煮	まぐろ油漬	ひじき	人参 さやいんげん		こんにゃく 砂糖	米油	
	味噌豆乳汁	鶏肉 豆腐 豆乳 みそ			大根 根菜ねぎ 白菜	里芋	ごま油	
30 (火)	ご飯					精米		784kcal 15.5% 24.1% 2.7g
	牛乳		牛乳					
	スタミナすきやき風煮	豚肉 豆腐		人参 なら 小松菜	にんにく しょうが 白菜 根菜ねぎ	じゃが芋 しらたき 砂糖	米油	
	豆腐とわかめの澄まし汁	豆腐	わかめ	人参 葉ねぎ	えのきたけ 大根			
	手作りパンゼリー				パン缶	砂糖		

※ 都合により、献立内容を変更させていただく場合があります。