



6月 献立材料表



中学校

令和8年度 おおい町立学校給食センター

日付	献立名	おもに体の組織をつくる		おもにエネルギーになる		おもに体の調子を整える		エネルギーたんぱく質脂肪食塩相当量
		たんぱく質	ミネラル(無機質)	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (月)	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 もやしとコーンのおひたし 名田庄ふるさと漬け	厚揚げ 豚肉	牛乳	米 砂糖 じゃがいも でん粉	油 ごま油	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ しいたけ もやし コーン なす きゅうり	759 kcal 30.9 g 24.4 g 2.0 g
2 (火)	えんどう入りわかめごはん 牛乳 県産れんこん入りみそメンチカツ 五目きんぴら すまし汁	れんこんみそ メンチカツ60, じゃこ天 うすあげ	牛乳 炊き込み わかめ	米 こんにやく 砂糖	油 ごま	にんじん 小松菜	えんどう豆 ごぼう 玉ねぎ しいたけ	741 kcal 24.7 g 24.7 g 2.8 g
3 (水)	若狭牛のカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ 花らっきよ レモンゼリー	牛肉 大豆 チキンハム	牛乳	米 砂糖 じゃがいも レモンゼリー	油 梅ジャム カレールウ マーガリン (乳なし)	にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり 花らっきよ	810 kcal 26.4 g 22.2 g 2.3 g
4 (木)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草の炒め物 納豆	豚肉 ベーコン 納豆	牛乳	米 大麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン	726 kcal 31.3 g 17.4 g 1.6 g
5 (金)	玄米ごはん 牛乳 さわらのかば焼き きゅうりとわかめの梅あえ 玉ねぎのみそ汁	さわら ツナ 豆腐 みそ	牛乳 若狭わかめ	米 玄米 砂糖 でん粉	油 ごま	にんじん 小松菜	土生姜 きゅうり 梅肉 玉ねぎ しいたけ	757 kcal 34.0 g 26.2 g 2.4 g
8 (月)	ごはん 牛乳 焼きぎょうざ きゅうりのごま酢和え マーボー豆腐	かまぼこ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 砂糖 でん粉 米粉	ごま 油 ごま油	にんじん にら	きゅうり 切り干し大根 玉ねぎ 白ねぎ しいたけ 土生姜 にんにく キャベツ	788 kcal 31.4 g 22.1 g 2.1 g
9 (火)	麦ごはん 牛乳 しいらフライ 野菜のケチャップソテー キャベツの豚汁	しいら ベーコン 豚肉 みそ じゃこ天	牛乳	米 大麦 こんにやく パン粉 でん粉	油	にんじん ピーマン 青ねぎ	玉ねぎ キャベツ ごぼう	738 kcal 29.9 g 21.9 g 2.3 g
10 (水)	松井農園さんのごはん 牛乳 ホイコーロー きゅうりの中華漬け 若狭わかめのスープ 黒糖まめ	豚肉 みそ ベーコン 豆腐 黒糖まめ	牛乳 若狭わかめ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ にんにく きゅうり しいたけ	702 kcal 28.7 g 16.7 g 2.1 g
11 (木)	へしこチャーハン 牛乳 小松菜のソテー みそワンタンスープ じねんじょクッキー	鯖へしこ ベーコン 豚肉 みそ	牛乳	米 ワンタン じねんじょ クッキー	油	にんじん 青ねぎ 小松菜 チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ もやし しいたけ	733 kcal 25.2 g 22.3 g 2.3 g
12 (金)	玄米ごはん 牛乳 県産たまごの厚焼き卵 のり酢あえ じゃがいものそぼろ煮	卵 ツナ 鶏肉 厚揚げ	牛乳 のり	米 でん粉 砂糖 玄米 じゃがいも こんにやく	ごま 油	ほうれん草 にんじん	もやし 土生姜 玉ねぎ しいたけ	802 kcal 34.1 g 27.3 g 2.0 g
15 (月)	おおいのハヤシライス 牛乳 ポテトサラダ おおいの梅ゼリー	牛肉 赤みそ チキンハム	牛乳	米 砂糖 米粉 じゃがいも 梅ゼリー	油 ノンエッグ マヨネーズ	にんじん ミディトマト	玉ねぎ しいたけ にんにく きゅうり	769 kcal 28.1 g 19.0 g 2.0 g
16 (火)	麦ごはん 牛乳 豚キムチ炒め のり塩そら豆 かぼちゃのみそ汁	豚肉 みそ うすあげ	牛乳 青のり 昆布	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	にら にんじん かぼちゃ 青ねぎ	白菜 大根 白ねぎ キャベツ にんにく そらまめ 玉ねぎ えのきたけ 土生姜	722 kcal 30.7 g 19.9 g 2.1 g
17 (水)	梅とひじきのごはん 牛乳 すずきのパン粉焼き キャベツのおかか和え わかめのすまし汁	すずき かまぼこ かつお節 豆腐	牛乳 ひじき 若狭わかめ	米 パン粉 砂糖	ごま オリーブ油	ゆかり パセリ にんじん 青ねぎ	梅肉 にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ 玉ねぎ	708 kcal 34.0 g 16.8 g 2.9 g
18 (木)	川上米のごはん 牛乳 鶏肉の梅ジャムソースかけ じゃがビー キャベツのみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	米 梅ジャム でん粉 砂糖 米粉 じゃがいも	油	ピーマン にんじん 青ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	753 kcal 34.7 g 17.8 g 2.6 g
19 (金)	玄米ごはん 牛乳 なすとじゃがいものカレーそぼろ煮 ビーフンサラダ チーズ	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ	米 ビーフン じゃがいも こんにやく 砂糖 大麦	油	にんじん	なす 玉ねぎ 土生姜 きゅうり キャベツ	718 kcal 25.7 g 20.3 g 1.7 g
22 (月)	ふくいチキンのソースカツ丼 牛乳 (ごはん ソースチキンカツ キャベツの漬け物と和え) 打ち豆汁 梅ジャムガレット	鶏肉 みそ 打ち豆 うすあげ	牛乳	米 でん粉 砂糖 パン粉 じゃがいも 梅ジャムガレット	油	にんじん 青ねぎ しそ	キャベツ きゅうり 大根 しいたけ	817 kcal 31.0 g 22.7 g 2.6 g
23 (火)	坂本米のごはん 牛乳 肉豆腐 ひじきのベーコン炒め 越のルビー	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 ひじき	米 しらたき 砂糖	油	青ねぎ にんじん ピーマン ミディトマト	玉ねぎ しいたけ	701 kcal 28.7 g 16.3 g 1.8 g
24 (水)	玄米ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き キャベツの梅マヨ和え 小松菜のみそ汁	鶏肉 チキンハム 豆腐 みそ	牛乳	米 玄米 米粉 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	小松菜 にんじん	土生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン 梅肉 しいたけ	702 kcal 33.6 g 16.6 g 2.7 g
25 (木)	鯛めし 牛乳 豚肉の梅みそ炒め 米粉めんのすまし汁 羽二重もち	真鯛 豚肉 みそ うすあげ	牛乳	米 砂糖 米粉めん 羽二重もち	油	ピーマン にんじん 青ねぎ	土生姜 玉ねぎ キャベツ にんにく 梅肉 しいたけ	717 kcal 34.0 g 17.3 g 2.8 g
26 (金)	コッペパン 牛乳 なすとトマトのスパゲティ ポトフ ヨーグルト 美浜町産いちごジャム	豚肉 ポーク ウインナー	牛乳 ヨーグルト	パン スパゲティ じゃがいも いちごジャム	オリーブ油	パセリ ミディトマト にんじん	なす 玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ	728 kcal 28.6 g 23.4 g 3.2 g
29 (月)	ごはん 牛乳 とびうおフライ ラタトゥイユ 大根スープ ふりかけ	とびうお ベーコン チキンハム	牛乳 かつお節 のり	米 パン粉 でん粉 砂糖	油 オリーブ油	にんじん ピーマン ミディトマト パセリ	玉ねぎ ズッキーニ なす にんにく 大根 キャベツ	708 kcal 26.9 g 16.7 g 2.6 g
30 (火)	おおいの梅チャーハン 牛乳 パンパンジー風サラダ みそ坦々うどん さつまいもチップス	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 しらす干し	米 砂糖 米粉めん さつまいも チップス	油 ごま ごま油	青ねぎ にんじん チンゲンサイ	梅肉 コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ しいたけ にんにく	701 kcal 29.3 g 16.2 g 4.4 g

