6月 学校給食献立予定表

日 曜日	献立名	牛乳	赤の仲間の食品 血・肉・骨をつくる （1群）	赤の仲間の食品 血・肉・骨をつくる （2群）	緑の仲間の食品 からだの調子を整える （3群）	緑の仲間の食品 からだの調子を整える （4群）	黄色の仲間の食品 力や熱になる （5群）	黄色の仲間の食品 力や熱になる （6群）
			※＿＿＿＿は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。					
1 月	麦ごはん						米,麦	
	アジの香味ソースがけ		アジ			*ねぎ*,にんにく 生姜	片栗粉,三温糖	米油,ごま油
	鶏肉じゃが	○	鶏肉		人参	玉葱,枝豆	白滝,じゃがいも 三温糖,片栗粉	米油
	なめこの味噌汁		豆腐,味噌	煮干し	人参,小松菜	玉葱,なめこ		
	果物（グレープフルーツ）					グレープフルーツ		
2 火	ピザトースト		ウインナー	チーズ	ピーマン	玉葱,マッシュルーム にんにく,コーン	パン	マーガリン,米油
	豚しゃぶサラダ	○	豚肉		ブロッコリー,人参	キャベツ,きゅうり もやし,にんにく	三温糖	米油
	きのこスープ		ベーコン,卵		人参,ほうれん草	玉葱,しめじ えのき	片栗粉	
	グレープゼリー						グレープゼリー素	
3 水	チキンカレーライス		鶏肉	スキムミルク	人参,トマト	生姜,にんにく 玉葱	米,麦 じゃがいも	米油,カレールウ
	小松菜とベーコンのサラダ	○	ベーコン		小松菜,人参	もやし	三温糖	米油,ごま
	フルーツヨーグルト和え			ヨーグルト 生クリーム,寒天		パイン缶,黄桃缶 みかん缶	三温糖	
4 木	**ソフトフランスパン**						パン	
	鶏肉とごぼうの甘辛揚げ		鶏肉			ごぼう	片栗粉,三温糖	米油
	かみかみサラダ	○	さきいか		人参	たくあん,もやし,ｺｰﾝ 切干大根,きゅうり	三温糖	ごま油,ごま
	大豆のクリームシチュー		ベーコン,大豆 豆乳	牛乳 スキムミルク	人参,ほうれん草	玉葱	じゃがいも	米油,シチュールウ ベシャメルソース
	味付け小魚			味付け小魚				
5 金	麦ごはん						米,麦	
	チンジャオロース		豚肉		人参,ピーマン	にんにく,生姜 たけのこ,もやし	片栗粉,三温糖	米油,ごま油
	スパゲティサラダ	○	ハム		人参	きゅうり,キャベツ コーン	スパゲティ,三温糖	ノンエッグマヨネーズ
	わかめスープ			ワカメ		大根,えのきたけ *ねぎ*		ごま
	バニラババロア			牛乳,スキムミルク			ババロアの素	
8 月	麦ごはん						米,麦	
	サバの味噌煮		サバ,味噌			生姜	三温糖	
	キャベツのゆかり和え	○			人参	きゅうり,キャベツ 切干大根,たくあん		
	沢煮椀		厚削り,豚肉		人参,ほうれん草	ごぼう,大根 えのき,たけのこ	片栗粉	
	果物（バナナ）					バナナ		
9 火	ほうじ茶蒸しパン			牛乳 スキムミルク			蒸しパンミックス 甘納豆	
	肉しゅうまい		鶏肉,豚肉 大豆			玉葱,キャベツ	パン粉,小麦粉	ごま油
	ソース焼きそば	○	豚肉		人参	生姜,にんにく,玉葱 キャベツ,もやし	やきそば麺	米油
	サンラータンスープ		鶏肉,かまぼこ 豆腐,卵		人参,小松菜	玉葱,干し椎茸	片栗粉	
	ひとくちりんごゼリー							
10 水	スタミナ親子丼		鶏肉,厚削り 卵		人参,にら	にんにく,玉葱	米,麦 三温糖,片栗粉	米油
	ほうれん草のごま和え	○			ほうれん草,人参	キャベツ,もやし コーン	三温糖	ごま
	のりとあさりの味噌汁		あさり,味噌	煮干し,のり		玉葱,えのき		
	果物（オレンジ）					オレンジ		
12 金	麦ごはん						米,麦	
	納豆		*納豆*					
	かぼちゃのそぼろ煮	○	鶏肉,大豆		人参,かぼちゃ	玉葱,枝豆	三温糖,片栗粉	米油,米油
	ごま味噌汁		油揚げ,味噌	煮干し	人参,小松菜	玉葱,ごぼう 大根	じゃがいも	ごま
	手作り水ようかん		ゼラチン,あずき	寒天			三温糖	
15 月	豚丼		豚肉		人参	玉葱,生姜	米,麦 白滝,三温糖	米油
	ブロッコリーサラダ	○		ワカメ	ブロッコリー,みず菜 人参	カリフラワー,大根	三温糖	ごま油,米油 ごま
	大豆の味噌汁		大豆,味噌 豆乳	煮干し	人参	ごぼう,玉葱 *ねぎ*	つきこん,里芋	米油
	果物（グレープフルーツ）					グレープフルーツ		
16 火	コッペパン						パン	
	ししゃもフライ		卵	ししゃも			薄力粉,パン粉 三温糖	米油
	海藻サラダ	○	ツナフレーク	ワカメ,つのまた,昆布 寒天,きりんさい,ひじき	人参	もやし,コーン キャベツ		
	トマトリゾット		ベーコン,あさり	チーズ	人参,トマト パセリ	玉葱,キャベツ しめじ	じゃがいも 米	米油
	レモンゼリー						レモンゼリー素	

『虫歯予防デー』
給食

令和8年度　　北杜市立 泉中学校

日曜日	献立名	牛乳	赤の仲間の食品 血・肉・骨をつくる（1群）	赤の仲間の食品 血・肉・骨をつくる（2群）	緑の仲間の食品 からだの調子を整える（3群）	緑の仲間の食品 からだの調子を整える（4群）	黄色の仲間の食品 力や熱になる（5群）	黄色の仲間の食品 力や熱になる（6群）
	※＿＿＿＿は北杜市産、斜体表記は県内産を使用する予定です。							
17 水	コーンライス					コーン	米,麦	バター
	しか肉入りハンバーグ		しか肉,*豚肉* 卵	牛乳		玉葱	パン粉,三温糖	バター デミグラスソース
	ポパイソテー	○	ベーコン		パプリカ,ほうれん草	コーン,キャベツ しめじ		米油,バター
	ポトフ		ウインナー		人参,ブロッコリー	玉葱,キャベツ	じゃがいも	
	カフェオレゼリー			スキムミルク 牛乳			コーヒーゼリー素	
18 木	そぼろパン						パン	
	がんもどきの煮物		がんもどき				三温糖	
	ひじきと大豆のごまマヨ和え	○	大豆	ひじき	人参	コーン,きゅうり	三温糖	ごま ノンエッグマヨネーズ
	かぼちゃほうとう		豚肉,油揚げ 味噌	煮干し	人参,かぼちゃ	玉葱,大根 干し椎茸,白菜	ほうとう	
	果物（バナナ）					バナナ		
19 金	麦ごはん						米,麦	
	にじますの唐揚げ		にじます				から揚げ粉	米油
	切り干し大根の煮物	○	豚肉,油揚げ		人参,ヤングいんげん	切干大根	つきこん,三温糖	米油
	さつまいもの味噌汁		味噌	煮干し	人参,小松菜	玉葱,えのき	さつまいも	
	果物（オレンジ）					オレンジ		
22 月	**ナシゴレン**		鶏肉	干しえび	パプリカ	にんにく,生姜 玉葱,グリンピース	米,麦	米油
	目玉焼き		卵					
	ガドガド	○	厚揚げ		人参,ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも	ドレッシング
	ソトアヤム		鶏肉		トマト	生姜,にんにく,もやし キャベツ,*ねぎ*	春雨	米油
	マンゴーゼリー					黄桃	マンゴーゼリー素	
23 火	わかめごはん			わかめ			米,麦	
	白身魚のマヨネーズ焼き		白身魚	チーズ,牛乳	人参,パセリ	玉葱	パン粉	ノンエッグマヨネーズ
	かつおじゃが	○	かつお節				じゃがいも	バター
	大根の味噌汁		油揚げ,味噌	煮干し	人参,小松菜	玉葱,大根		
	果物（グレープフルーツ）					グレープフルーツ		
24 水	麦ごはん						米,麦	
	鶏肉の竜田揚げ		鶏肉			にんにく,生姜	片栗粉,三温糖	米油
	春雨サラダ	○	ハム		人参	もやし,きゅうり	春雨,三温糖	ごま油,ごま
	ザーサイ豆腐スープ		あさり,豆腐 卵		人参,トウミョウ	たけのこ,白菜,えのき ザーサイ,生姜	片栗粉	
	杏仁豆腐			牛乳 スキムミルク			杏仁豆腐の素	
25 木	リットルパン						パン	
	えびと大豆のしゃりしゃり揚げ		大豆,えび	青のり			片栗粉	米油
	切り干し大根のサラダ	○			人参,小松菜	切干大根,きゅうり もやし	三温糖	米油,ごま油 ごま
	マーボーラーメン		鶏肉,豆腐 味噌		人参,にら	生姜,にんにく 玉葱,*ねぎ*	三温糖,片栗粉 中華麺	米油,ごま油
	ドライプルーン					プルーン		
26 金	卵チャーハン		鶏肉,卵		人参	生姜,干し椎茸 *ねぎ*,グリンピース	米,麦	米油
	もやしナムル	○			ほうれん草,人参	もやし,ぜんまい		ナムルドレッシング
	ワンタンスープ		肉ワンタン	ワカメ	人参	玉葱,えのき		
	ハヶ岳ヨーグルト			ヨーグルト				
29 月	麦ごはん						米,麦	
	ソースチキンカツ		鶏肉,卵				薄力粉,パン粉 三温糖	米油
	茎わかめのきんぴら	○	竹輪	茎わかめ	人参	ごぼう	つきこん,三温糖	米油,ごま
	キャベツの味噌汁		油揚げ,味噌	煮干し	人参,ほうれん草	玉葱,キャベツ		
	果物（オレンジ）					オレンジ		
30 火	リングパン						パン	
	ラザニア		豚肉,大豆	チーズ 生クリーム	人参	にんにく,玉葱 マッシュルーム	片栗粉 ぎょうざの皮	米油
	コールスローサラダ	○	ハム		人参	キャベツ,コーン	三温糖	ノンエッグマヨネーズ 米油
	じゃがいものポタージュ			牛乳 スキムミルク	パセリ	玉葱	じゃがいも	バター,米油 ベシャメルソース
	あじさいゼリー						クールゼリー素 カクテルゼリー	

食育の日
『世界の味めぐり』
-インドネシア-

ごはんの上にのせて
いただきましょう♪

※材料の都合により献立の内容を変更することがあります。