

令和7年 6月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						調味料	
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる			
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質		
2月	麦ご飯 牛乳 中華スープ 麻婆春雨	622 25.6 16.3 2.6	ぶた肉 とり肉 大豆 たまご	牛乳	人参 小松菜 にら	玉ねぎ 長ねぎ たけのこ水煮 はくさい ぶなしめじ	有機米 精麦 でん粉 緑豆春雨 三温糖	ごま油	ガラスープ しお コショウ しょう油 オイスターソース コチジャン 酒 しょうが	
3火	食パン 牛乳 豆乳クリームシチュー 茎わかめのサラダ	604 30.7 18 2.7	とり肉 無調整豆乳 白花豆と大福豆 まぐろ水煮	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜 ブロッコリー	玉ねぎ ぶなしめじ コーン缶 きゅうり 千切大根	食パン じやが芋 三温糖 米粉	米油 ごま油 ごま ごま	ガラスープ しお コショウ す しょう油 みりん	
4水	麦ご飯 牛乳 鶏ごぼう汁 いわしのトマト煮 きゅうりの塩もみ	633 28.9 18.4 2.2	とり肉 油あげ いわしのトマト煮	牛乳	小松菜 人参 ねぎ	ごぼう えのきたけ きゅうり	有機米 精麦		しょう油 みりん しょうが 酒 しお こんぶ かつお節	
5木	麦ご飯 牛乳 豚キムチ風ピリ辛炒め煮 春雨サラダ	727 32.6 22 2.5	綾ぶどう豚 厚揚げ たまご ちくわ オーシャンキング (たら・ホキ)	牛乳	人参 小松菜	もやし 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	有機米 精麦 三温糖 でん粉 緑豆春雨	米油 ごま油 ごま ごま	しお しょう油 しょうが 酒 コショウ 豆板じゃんす	
6金	麦ご飯 牛乳 カレー肉じやが 千切大根の酢の物	672 28.4 15.8 1.9	ぶた肉 まぐろ水煮	牛乳 きざみ昆布	人参 小松菜	玉ねぎ 糸こんにゃく 青豆 千切大根	有機米 精麦 じやが芋 砂糖(中双) 三温糖	ごま油 米油 ごま ごま	しょう油 じやが カレー粉 す	
9月	麦ご飯 牛乳 わかめスープ 日向鶏コロッケ(ソース) キャベツの塩もみ	701 24.7 21.4 2.6	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	えのきたけ 玉ねぎ キャベツ	有機米 精麦 三温糖 日向鶏コロッケ	米油 ごま	煮干し しょう油 ソース ケチャップ しお	
10火	チーズパン 牛乳 野菜たっぷりラーメン 大豆と小魚の揚げ煮	768 35.1 28.1 3.8	ぶた肉 大豆	牛乳 煮干かえり	小松菜 人参	キャベツ ぶなしめじ ごぼう 玉ねぎ	チーズパン 中華めん じやが芋 米粉 三温糖	米油 ごま油 黒ごま ごま	豚骨スープ ガラスープ コショウ しょう油 酒 しお	
11水	ジャンバラヤ 牛乳 コーンスープ アセロラジュレ	780 26.2 21.4 2.9	牛肉 ぶた肉 ベーコン ひよこ豆 たまご	牛乳	人参 カラーピーマン ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ コーン缶 パイン缶 黄桃缶	有機米 精麦 三温糖 ゼリー(巨峰) アセロラジュレ	米油	カレー粉 チリペッパー じやが にんにく ケチャップ しお コショウ ガラスープ じやう油 ワイン	
12木	麦ご飯 牛乳 白玉だんご汁 綾の野菜と厚揚げの炒め	710 29.8 18.8 2.8	ぶた肉 とり肉 厚揚げ 油あげ 麦みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ カラーピーマン	エリンギ ズッキーニ ぶなしめじ	有機米 精麦 白玉団子 じやが芋 三温糖	米油 ごま油	煮干し しお じやう油 酒 にんにく じやうが みりん コチジャン	
13金	麦ご飯 牛乳 けんちん汁 煮魚	762 33.3 28.6 2.2	とり肉 油あげ とうふ さば切身	牛乳	小松菜 人参	大根 ごぼう しょうが コンニャク 干しいたけ水煮	有機米 精麦 じやが芋 砂糖(中双)		煮干し じやう油 酒 みりん	
16月	ひむかの日(綾町産:有機米 綾ぶどう豚 ワカメご飯(少量)牛乳 ひむかうどん 小松菜としめじの和え物)	632 29.6 13.8 3.3	綾ぶどう豚 かぼちゃ かまぼこ まぐろ水煮	牛乳	かぼちゃ 人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ コーン缶 干しいたけ水煮 ぶなしめじ 千切大根	有機米 精麦 うどん麺(県産小麦粉) 三温糖	ごま	ワカメご飯の素 煮干し じやう油 酒 す みりん	
17火	黒糖パン 牛乳 豆と豚肉のトマト煮 イタリアンサラダ	765 35.2 26.8 3.2	綾ぶどう豚 ウインナー ロースハム ミックスピーナッツ	牛乳	人参 パセリ トマト	ぶなしめじ 玉ねぎ きゅうり レモン果汁 コーン缶 キャベツ	黒糖パン じやが芋 三温糖 スペゲティ	オリーブオイル	にんにく ガラスープ ワイン す じやう油 しお コショウ	
18水	麦ご飯 牛乳 ラビオリスープ 魚のピリカラフル	710 26.6 17.4 2.2	タラの魚(粉付 でん粉、米粉)	牛乳	小松菜 人参 カラーピーマン	玉ねぎ ぶなしめじ ズッキーニ 青豆	有機米 精麦 ラビオリ(鶏・豚) じやが芋 三温糖	米油 ごま	ガラスープ しお コショウ じやう油 にんにく す 豆板じゃん	
19木	鶏ゴボウご飯 牛乳 八杯汁 豆とレンコンのごまサラダ	637 27.8 20.2 2.4	とり肉 とうふ ミックスピーナッツ	牛乳	ねぎ 人参 小松菜	たけのこ水煮 れんこん 干しいたけ水煮 青豆 えのきたけ ごぼう こんにゃく きゅうり	有機米 精麦 三温糖 でん粉	マヨネーズ ごま	削り節 こんぶ じやう油 みりん しお コショウ 酒	
20金	シャッキッと 牛乳 ハッシュドポーク(麦ご飯) 甘夏みかんサラダ	694 23.4 21 2.8	綾ぶどう豚 チーズ	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ ごぼう エリンギ きゅうり レモン果汁 キャベツ 甘夏みかん缶	有機米 精麦 三温糖	オリーブオイル	トマトピューレ ワイン す ハヤシルウ ケチャップ ソース にんにく しお じやう油 デミグラスソース コショウ	
23月	麦ご飯 牛乳 ご汁 照焼チキン キャベツのソテー	764 36.5 27.2 2.9	とり肉 油あげ とうふ 麦みそ ご汁の素(大豆)	牛乳	人参 ねぎ	干しいたけ水煮 キャベツ	有機米 精麦	米油	煮干し じやうが にんにく じやう油 酒 みりん しお	
24火	ミルクパン 牛乳 トマトのスペゲティ 小松菜サラダ	815 34.5 27.6 2.8	ぶた肉 大豆 ベーコン まぐろ水煮	牛乳 チーズ	トマト 人参 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ 青豆 きゅうり レモン果汁	ミルクパン スペゲティ 三温糖	オリーブオイル	ケチャップ じやう油 トマトピューレ ソース デミグラスソース ワイン しお コショウ す	
25水	麦ご飯 牛乳 中華丼の具 きゅうりとわかめの中華和え	711 34.8 19.9 2.4	綾ぶどう豚 鶏ささ身 たまご ちくわ	牛乳 わかめ	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ もやし 竹の子水煮 きゅうり	有機米 精麦 三温糖 でん粉	米油 ごま ごま油	にんにく じやうが ガラスープ 酒 す オイスターソース じやう油 しお コショウ	
26木	鹿児島県の郷土料理(鶏飯) 麦ご飯 牛乳 鶏飯(けいはん)のかけ汁 五目きんぴら	670 33.3 16.9 2.9	鶏ささみ ぶた肉 たまご 大豆 ちくわ	牛乳 焼きのり	人参 いんげん ねぎ	干しいたけ水煮 こんにゃく ごぼう 山川漬け	有機米 精麦 三温糖	米油 ごま ごま油	ガラスープ みりん じやう油 しお 酒 じやうが	
27金	麦ご飯 牛乳 ぶた汁 きびなごのたこ焼き風味 ゆでブロッコリー	775 36.6 24.4 2.9	ぶた肉 厚揚げ 麦みそ 花かつお	牛乳 あおさのり きびなご	人参 小松菜 ブロッコリー	大根 ごぼう 青豆	有機米 精麦 三温糖 でん粉	米油	煮干し ケチャップ じやう油 ソース しお	
30月	牛乳 野菜たっぷりカレー(麦ご飯) かむかむ海藻の梅肉あえ	749 27.4 20.2 3.7	ぶた肉 ちりめん 海藻サラダ	牛乳	人参 かぼちゃ カラーピーマン	玉ねぎ 青豆 なす 千切大根 じやが芋 三温糖 きゅうり コーン缶	有機米 精麦 じやが芋 三温糖 でん粉	米油 ごま ごま油	カレールウ ソース にんにく ケチャップ ガラスープ じやう油 しお コショウ	