

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