



6月の予定献立表



令和4年度

上市町立上市中学校

日	曜日	主食	牛乳	副食		使用する食品名					
				献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	水	麦ごはん	○	ハヤシライス ゆでたまご グリーンサラダ	牛肉 チーズ 卵	牛乳	人参 ブロッコリー アスパラガス	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ	ごはん 麦 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	サラダ油 オリーブ油	
2	木	ごはん	○	いわしのしょうが煮 酢の物 豚肉と大根のうま煮	いわし 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 人参 さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり 大根 干ししいたけ	ごはん みずあめ 米こうじ 砂糖 こんにやく じゃがいも	サラダ油	
3	金	かみかみ献立 食パン いちごジャム	○	いかのかりん揚げ かみかみサラダ ワタンスープ ナタデココゼリー	いか ベーコン	牛乳 寒天 生クリーム	人参 小松菜	いちご 切干大根 きゅうり とうもろこし たけのこ もやし 干ししいたけ ねぎ	食パン みずあめ 砂糖 でんぷん ワタタン じゃがいも	米油 ごま オリーブ油	
6	月	梅の日献立 梅ごはん	○	さわらの西京焼き 炒り大豆あえ 白玉汁	さわら みそ 大豆 うす揚げ	牛乳	しそ チンゲン菜 人参	梅 もやし 大根 生しいたけ ねぎ	ごはん 砂糖 白玉団子		
7	火	ごはん	○	豚肉のジンジャーソースかけ よごし もずくスープ	豚肉 みそ ベーコン	牛乳 もずく	人参 小松菜	しょうが ねぎ もやし たけのこ 白菜 しめじ	ごはん でんぷん 砂糖 ごま	米油 ごま	
8	水	ごはん	○	厚焼き卵 ピーナッツあえ 筑前煮	卵 鶏肉	牛乳	チンゲン菜 人参 さやいんげん	キャベツ もやし ごぼう たけのこ 干ししいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも	ピーナッツ サラダ油	
9	木	ごはん	○	あじフライ 甘酢漬け 新じゃがいものそぼろ煮	あじ 豚肉	牛乳	小松菜 人参 グリンピース	しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも でんぷん	米油 サラダ油	
10	金	減量コッペパン	○	肉シューマイ 茎わかめの中華サラダ みそラーメン	豚肉 みそ	牛乳 茎わかめ	人参	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	コッペパン でんぷん 砂糖 小麦粉 中華麺	ごま油 サラダ油	
13	月	大豆ごはん	○	さばの塩焼き いそあえ きのこ汁 ヨーグルト	うす揚げ 大豆 さば 豆腐 みそ	牛乳 のり ヨーグルト	人参 小松菜	干ししいたけ もやし ねぎ 大根 しめじ えのきたけ 生しいたけ	ごはん 砂糖		
14	火	ごはん	○	スタミナ丼 アイアンサラダ スタミナアップみそ汁 メロン	豚肉 みそ	牛乳 ひじき	にら 小松菜 人参	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜 しめじ にんにく ねぎ メロン	ごはん しらたき 砂糖 ごま油 ごま	サラダ油 ごま油 ごま	
15	水	ごはん	○	ししゃものから揚げ アーモンドあえ マーボー豆腐 冷凍みかん	ししゃも 赤みそ 豚肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜 人参	たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ 干ししいたけ しょうが にんにく みかん	ごはん でんぷん 砂糖 アーモンド サラダ油 ごま油	米油 ごま油	
16	木	ごはん	○	小魚と大豆のピーみそがらめ こんぶあえ たまごとじ	大豆 みそ 卵 豚肉 高野豆腐	牛乳 煮干し 昆布	小松菜 人参	白菜 もやし 玉ねぎ 生しいたけ	ごはん でんぷん 砂糖 つきこんにやく じゃがいも	米油 ピーナッツ	
17	金	バンズパン スライス チーズ	○	ハンバーグのケチャップ煮 ナッツサラダ ほたてのクリームシチュー	牛肉 豚肉 ほたて	牛乳 マーガリン チーズ 生クリーム	赤パプリカ ピーマン 人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	バンズパン パン粉 砂糖 じゃがいも ベシヤメルソース	カシューナッツ オリーブ油 アーモンド サラダ油	
20	月	ごはん	○	鮭のオニオンソースかけ きんぴらごぼう わかめのみそ汁	鮭 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉ねぎ りんご ごぼう しめじ ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖 つきこんにやく じゃがいも	米油 サラダ油 ごま	
21	火	ごはん	○	ぎょうざ ナムル 八宝菜	鶏肉 豚肉 大豆 えび	牛乳	にら 小松菜 人参	キャベツ 玉ねぎ もやし きゅうり ピーマン しょうが たけのこ 干ししいたけ	ごはん 小麦粉 でんぷん もち米 砂糖 ごま サラダ油	ごま油 ごま サラダ油	
22	水	ごはん	○	ユーリンチー ビーンズポテトサラダ チンゲンサイスープ	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	ねぎ しょうが にんにく きゅうり 玉ねぎ とうもろこし もやし しめじ	ごはん でんぷん 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油 マヨネーズ	
23	木	ひじきごはん	○	赤魚の塩焼き ごまびたし すまし汁	鶏肉 うす揚げ 赤魚 豆腐	牛乳 ひじき	人参 小松菜	干ししいたけ 枝豆 もやし えのきたけ ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖 ごま	ごま	
24	金	パインパン	○	たまごロール ひよこ豆とじゃがいものガーリック炒め ミネストローネ	卵 ひよこ豆 豚肉	牛乳	人参 ブロッコリー トマト さやいんげん	パイナップル にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリー しめじ	コッペパン 砂糖 でんぷん じゃがいも	オリーブ油	
27	月	ごはん	○	魚のアーモンド揚げ ゆかりあえ 高野豆腐の含め煮	メルルーサ 高野豆腐	牛乳	小松菜 しそ 人参 さやいんげん	キャベツ きゅうり 大根	ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油 アーモンド	
28	火	カレーピラフ	○	ほたてのバター焼き カリカリじゃこサラダ コーンスープ ブルーベリークレープ	ベーコン ほたて みそ しらすぼし 豆乳	牛乳 マーガリン バター	人参 ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ ブルーベリー レモン とうもろこし パセリ	ごはん でんぷん 砂糖 米粉 水あめ	オリーブ油	
29	水	ごはん	○	鶏肉と大豆のカシューナッツがらめ しょうがびたし にらたま汁	鶏肉 大豆 豆腐 卵	牛乳	ピーマン にら 小松菜 人参	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり しめじ ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖	米油 サラダ油 カシューナッツ	
30	木	ごはん	○	にしんの照り焼き レモンあえ 大和煮	にしん 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	しょうが キャベツ きゅうり レモン たけのこ 干ししいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん こんにやく じゃがいも	サラダ油	

●食材などの都合により、献立を変更する場合があります。

今月の地場産食材…じゃがいも・たまねぎ・きゅうり（上市産）

