

6月分予定献立表



いただきます



里庄中学校

日付	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血やにくになる		体の調子をととのえる		カや熱のもとになる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
3 (月)	肉みそチャーハン 牛乳 エリンギとアスパラの炒め物 シークワーサーゼリー	牛乳 赤みそ	豚肉	にんにく キャベツ ピーマン エリンギ	しょうが もやし さやいんげん アスパラガス	とうもろこし 赤パプリカ さやいんげん アスパラガス	米 小麦 サラダ油 シークワーサーゼリー	780 35.5 257
4 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き 昆布の和え物 すまし汁	牛乳 赤みそ ちりめん かまぼこ	鶏肉 昆布 豆腐	うめ 小松菜 にんじん えのきたけ	青しそ キャベツ 玉ねぎ みつば	米 小麦 砂糖	663 35.3 341	
5 (水)	麦ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 きゅうりとたこの酢の物 ヨーグルト	牛乳 豆腐 わかめ	牛肉 たこ ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ チンゲンサイ もやし	にんじん ヤングコーン きゅうり	米 小麦 サラダ油 でん粉 すりごま	778 37.1 478	
6 (木)	ビビンバ 牛乳 春雨スープ 白桃ゼリー	牛乳 卵 ベーコン	牛肉 赤みそ	にんじん もやし にんにく えのきたけ	ねぎ しょうが 玉ねぎ たけのこ	チンゲンサイ しょうが 玉ねぎ たけのこ	米 小麦 ごま油 サラダ油 春雨 ゼリー	785 35.3 299
7 (金)	ウインナーサンド 牛乳 ミネストローネ グレープフルーツ	牛乳 ベーコン	ウインナー 粉チーズ	キャベツ にんじん セロリー パセリ	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト グレープフルーツ	チンゲンサイ しょうが 玉ねぎ たけのこ	米 小麦 米粉パン じゃがいも サラダ油 マカロニ	760 34.6 318
10 (月)	ふわふわ丼 牛乳 海藻の和え物	牛乳 卵 ちりめん	鶏肉 海藻ミックス	にんじん 干しいたけ もやし	玉ねぎ ねぎ きゅうり	米 小麦 砂糖 でん粉 ドレッシング	681 30.2 333	
11 (火)	かやくうどん 牛乳 大根ときゅうりの甘酢漬け 大豆の甘辛揚げ	牛乳 油揚げ わかめ かたくちいわし	鶏肉 かまぼこ 大豆	にんじん 干しいたけ だいこん	玉ねぎ ねぎ きゅうり	うどん でん粉 いりごま	砂糖 揚げ油	708 30.6 413
12 (水)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが くるみ和え 納豆	牛乳 納豆	牛肉	玉ねぎ さやいんげん もやし	にんじん チンゲンサイ	米 小麦 じゃがいも こんにゃく くるみ 砂糖	705 26.1 328	
13 (木)	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き いんげんのおかか和え のっぺい汁	牛乳 かつお節 かまぼこ	さけ 鶏肉 油揚げ	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう	米 小麦 さといも こんにゃく でん粉 砂糖	マヨネーズ さといも	682 30.1 314
14 (金)	バターロールパン 牛乳 ペンのミートソース ブロッコリーとツナのサラダ	牛乳 ツナ	豚肉	にんにく にんじん トマト	玉ねぎ セロリ キャベツ とうもろこし	ブロッコリー	バターロールパン ペンネマカロニ 砂糖 サラダ油	754 28.5 311
17 (月)	カレーピラフ 牛乳 野菜のスープ煮 フルーツ白玉	牛乳 ベーコン ウインナー	鶏肉	にんじん さやいんげん マッシュルーム ブロッコリー	たまねぎ だいこん ごぼう みかん	パイン	米 小麦 じゃがいも 白玉餅 砂糖	750 38.6 283
18 (火)	麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 青菜ときこのお浸し ふりかけ	牛乳 大豆 ちくわ	鶏肉 昆布 ちりめん	にんじん さやいんげん もやし	ごぼう こまつな えのきたけ	米 こんにゃく 砂糖 ふりかけ	小麦 じゃがいも	682 23.2 342
19 (水)	麦ごはん 牛乳 ままかりの甘酢からめ ごま和え 夏けんちん のりの佃煮	牛乳 豆腐	ままかり のりの佃煮	レモン チンゲンサイ 玉ねぎ かぼちゃ	もやし にんじん なす ねぎ	米 小麦 揚げ油 ごま油 こんにゃく 砂糖	すりごま	731 39.9 404
20 (木)	麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル 揚げぎょうざ 冷凍みかん	牛乳 豆腐 ぎょうざ	豚肉 卵	玉ねぎ もやし にら	にんじん にがうり みかん	米 小麦 サラダ油 砂糖	743 36.9 355	
21 (金)	米粉パン 牛乳 チリコンカン ポテトピザ 桃ジャム	牛乳 豚肉 ベーコン	牛肉 大豆 チーズ	玉ねぎ グリーンピース ピーマン	にんじん トマト	米粉パン 砂糖 桃ジャム サラダ油 じゃがいも	796 38.3 396	
24 (月)	麦ごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 わかめの味噌汁	牛乳 高野豆腐 油揚げ 中みそ	鶏肉 ちくわ わかめ	玉ねぎ 干しいたけ もやし	にんじん さやいんげん ねぎ	米 小麦 じゃがいも 砂糖	685 35.3 378	
25 (火)	麦ごはん 牛乳 回鍋肉 にら玉汁	牛乳 赤みそ 卵	豚肉 豆腐	しょうが キャベツ にんじん ねぎ	にんにく ピーマン 玉ねぎ にら えのきたけ	米 小麦 ごま油 でん粉 砂糖	691 36.1 321	
26 (水)	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲンサイの和え物	牛乳 ちくわ	鶏肉	にんじん かぼちゃ もやし	玉ねぎ さやいんげん チンゲンサイ	米 小麦 じゃがいも でん粉 ごま油 すりごま	730 33.8 308	
27 (木)	ナポリタン 牛乳 枝豆サラダ アップルシャーベット	牛乳 生クリーム ハム	ウインナー 粉チーズ	にんにく にんじん とうもろこし えだまめ	玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ	りんご	ソフト麺 サラダ油 砂糖	780 37.1 332
28 (金)	枝豆ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳 平天 油揚げ	ししゃも 豆腐 麦みそ	えだまめ にんじん 玉ねぎ ねぎ	さやいんげん えのきたけ	米 小麦 じゃがいも こんにゃく サラダ油 砂糖 いりごま	686 33.4 445	