

6月分予定献立表



いただきます



里庄町立里庄中学校

日付	こ ん だ て め い	お も な ざ い り よ う						エネルギー たんぱく質 カルシウム
		血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱になる		
		(赤)		(緑)		(黄)		
3 (月)	ソフト麺の豆乳ソースかけ 牛乳 フレンチサラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんにく にんじん ブロッコリー きゅうり	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	ソフト麺 砂糖	サラダ油 米粉	824 27.6 325
6月4日から10日までは、『歯と口の健康週間』です。								
4 (火)	麦ご飯 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとたこの酢の物	鶏肉 厚揚げ わかめ	牛乳 たこ	たまねぎ にんじん きゅうり	かぼちゃ いんげん もやし	米 油 でん粉	麦 砂糖	710 29.1 352
5 (水)	ピビンバ 牛乳 もずくスープ マンゴーヨーグルト	牛肉 卵 もずく	牛乳 赤みそ ヨーグルト	にんじん もやし にんにく 干しいたけ	チンゲンサイ しょうが たけのこ 葱 マンゴー	米 ごま油	麦 砂糖	775 28.7 416
6 (木)	麦ご飯 牛乳 さばの香味焼き ひじきの五目炒め キャベツのみそ汁	さば ひじき ちくわ	牛乳 大豆 麦みそ	ねぎ にんじん コーン キャベツ	しょうが れんこん いんげん たまねぎ	米 ごま こんにやく じゃがいも	麦 ごま油 砂糖	768 32.3 339
7 (金)	麦ご飯 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 昆布の和え物 チョコクリーム鯛焼き	豆腐 牛肉 ちりめん 生クリーム	牛乳 昆布 卵	たまねぎ ヤングコーン キャベツ	にんじん チンゲンサイ こまつな	米 油 でん粉	麦 砂糖 小麦粉	745 29.2 523
10 (月)	麦ご飯 牛乳 筑前煮 からし和え 納豆	鶏肉 昆布 納豆	牛乳 ちくわ	にんじん れんこん チンゲンサイ	ごぼう いんげん もやし	米 油 さといも ごま	麦 こんにやく 砂糖	724 27.5 385
11 (火)	ハヤシライス 牛乳 人参サラダ くだもの(冷凍りんご)	牛肉 ツナ	牛乳	にんにく にんじん グリーンピース きゅうり	たまねぎ しめじ だいこん りんご	米 油 砂糖	麦 じゃがいも	776 26.5 282
12 (水)	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 いんげんのおかか和え 麩のすまし汁	いわし 糸かつお わかめ	牛乳 焼麩	梅 いんげん たまねぎ ねぎ	もやし にんじん えのき	米 砂糖	麦	695 28.8 310
13 (木)	麦ご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくの和え物 シークワサーゼリー	豚肉 豆腐 もずく	牛乳 卵	たまねぎ もやし にら キャベツ	にんじん にがうり きゅうり	米 油 ごま シークワサーゼリー	麦 砂糖	730 31.1 402
14 (金)	米粉パン 牛乳 鶏肉とじゃがいもの甘辛がらめ ブロッコリーのソテー コンソメジュリアン	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんにく コーン たまねぎ	ブロッコリー にんじん キャベツ	米粉パン じゃがいも 砂糖	でん粉 油	814 29.5 337
18 (火)	麦ご飯 牛乳 マーボーなす れんこん入り餃子	牛肉 豚肉	牛乳 赤みそ	にんにく にんじん キャベツ なす	たまねぎ たけのこ れんこん しめじ	米 油 でん粉 小麦粉	麦 砂糖 ごま油	724 27.8 303
19 (水)	肉うどん 牛乳 キャベツとたくあんの和え物 くだもの(冷凍みかん)	牛肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	しめじ にんじん キャベツ たくあん	たまねぎ ねぎ こまつな みかん	うどん ごま	砂糖	752 28.6 374
20 (木)	麦ご飯 牛乳 揚げままかりの南蛮漬け 夏けんちん汁 のりの佃煮	ままかり 鶏肉 のり	牛乳 豆腐	しょうが たまねぎ なす ねぎ	にんじん ピーマン かぼちゃ	米 油 こんにやく 米粉	麦 砂糖 ごま油	789 29.6 336
21 (金)	キャラットパン 牛乳 豆乳チャウダー サワーキャベツ くだもの(バナナ)	鶏肉 ベーコン 白花豆	牛乳 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ ブロッコリー キャベツ みかん	にんじん コーン きゅうり バナナ	キャラットパン じゃがいも 砂糖	油 米粉	865 32.3 346
24 (月)	麦ご飯 牛乳 チンジャオロース 中華和え 豆乳ムース	牛肉 ハム	牛乳 豆乳	にんにく たまねぎ ピーマン もやし	にんじん たけのこ 黄ピーマン きゅうり	米 砂糖 ごま油	麦 油 ムース	739 31.5 276
25 (火)	麦ご飯 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き 白菜とちりめんの和え物 すまし汁	鶏肉 赤みそ 豆腐	牛乳 ちりめん	梅びしお こまつな にんじん えのきたけ	青じそ はくさい たまねぎ みつば	米 砂糖	麦	688 29.7 363
26 (水)	牛肉寿司 牛乳 赤だし あじさいゼリー	牛肉 卵 油揚げ 赤みそ	牛乳 豆腐 中みそ	ごぼう 干しいたけ たまねぎ ねぎ	にんじん さやいんげん えのきたけ	米 あじさいゼリー	砂糖	727 26.3 335
27 (木)	麦ご飯 牛乳 肉じゃが ごま和え	豚肉 ちくわ	牛乳	たまねぎ いんげん チンゲンサイ	にんじん キャベツ	米 油 こんにやく 砂糖	麦 じゃがいも ごま	703 27.2 352
28 (金)	フィッシュバーガー 牛乳 肉団子のトマト煮	ホキ チーズ 鶏肉	牛乳 合鴨肉	キャベツ たまねぎ エリンギ トマト	にんにく にんじん いんげん	米粉パン 油 ノンエッグマヨネーズ	小麦粉 砂糖 じゃがいも	898 35.9 458

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。