



# いただきます



## 6月分予定献立表

里庄町立里庄中学校

| 日付                         | 献立名   | 主な材料                                     |   |   | エネルギーたんぱく質カルシウム    |
|----------------------------|---|--|---|---|--------------------|
|                            |   | 主に体を作るものとなる食品<br>(赤)                     | 主に体の調子を整えるものとなる食品<br>(緑)  | 主にエネルギーのもととなる食品<br>(黄)                      |                    |
| 2 (月)                      | ジャージャー麺 牛乳<br>焼きぎょうざ フルーツ杏仁                   | 牛乳 豚肉<br>大豆 豆乳<br>赤みそ                    | にんにく しょうが<br>にんじん キャベツ<br>もやし たけのこ<br>ピーマン もも あんず               | 中華麺 サラダ油<br>砂糖 でん粉<br>ごま油 ごま<br>ぎょうざの皮 杏仁豆腐 | 833<br>32.3<br>481 |
| 3 (火)                      | 麦ごはん 牛乳<br>大豆の五目煮 ごま酢和え                       | 牛乳 鶏肉<br>大豆 昆布<br>ちくわ                    | にんじん ごぼう<br>さやいんげん もやし<br>こまつな                                  | 米 麦<br>サラダ油 じゃがいも<br>こんにやく 砂糖<br>ごま油 すりごま   | 856<br>33.7<br>405 |
| 6月4日から10日までは、『歯と口の健康週間』です。 |   |  |   |   |                    |
| 4 (水)                      | 麦ごはん 牛乳 揚げままかりの甘酢がらめ<br>野菜の炒め物 切り干し大根と小松菜のみそ汁 | 牛乳 ままかり<br>鶏肉 豚肉<br>豆腐 油揚げ<br>中みそ        | レモン しょうが もやし<br>しめじ とうもろこし ニラ<br>にんじん たまねぎ えのきたけ<br>切り干し大根 こまつな | 米 麦<br>米粉 揚げ油<br>砂糖 ごま油                     | 841<br>32.5<br>445 |
| 5 (木)                      | 麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツの炒め煮<br>もやしの梅肉和え               | 牛乳 豚肉<br>厚揚げ 赤みそ<br>糸かつお                 | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん こまつな キャベツ<br>白ねぎ もやし きゅうり<br>梅           | 米 麦<br>サラダ油 砂糖<br>でん粉 ごま油                   | 804<br>37.0<br>450 |
| 6 (金)                      | ビビンバ 牛乳 もずくスープ<br>シークワサータルト                   | 牛乳 牛肉<br>卵 赤みそ<br>豆腐 もずく                 | にんじん チンゲンサイ<br>もやし しょうが<br>にんにく たまねぎ<br>ねぎ シークワサー               | 米 麦<br>ごま油 砂糖<br>タルト                        | 862<br>29.0<br>416 |
| 9 (月)                      | 麦ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮<br>昆布の和え物 おさかなそぼろ          | 牛乳 豚肉<br>昆布 ちりめん<br>かんばち                 | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>グリーンピース キャベツ<br>こまつな                  | 米 麦<br>サラダ油 じゃがいも<br>砂糖 カレールウ               | 810<br>33.7<br>489 |
| 10 (火)                     | 麦ごはん 牛乳 さわらのごみそかけ<br>青菜のおひたし けんちん汁            | 牛乳 さわら<br>赤みそ ちりめん<br>豆腐 油揚げ             | しょうが こまつな<br>もやし えのきたけ<br>にんじん だいこん<br>ごぼう ねぎ                   | 米 麦<br>砂糖 ごま<br>こんにやく ごま油                   | 820<br>37.8<br>468 |
| 11 (水)                     | 麦ごはん 牛乳 マーボーなす<br>きくらげの中華和え プリン               | 牛乳 牛肉<br>豚肉 大豆<br>赤みそ                    | にんにく たまねぎ なす<br>たけのこ にんじん しめじ<br>ねぎ キャベツ きゅうり<br>きくらげ           | 米 麦<br>サラダ油 砂糖<br>でん粉 ごま油<br>プリン            | 818<br>28.2<br>351 |
| 12 (木)                     | 麦ごはん 牛乳 焼き肉<br>ごまじゃこ和え                        | 牛乳 豚肉<br>赤みそ ちりめん                        | たまねぎ にんじん キャベツ<br>エリンギ ピーマン にんにく<br>しょうが りんご もやし<br>こまつな        | 米 麦<br>サラダ油 砂糖<br>ごま                        | 833<br>31.6<br>431 |
| 13 (金)                     | 米粉パン 牛乳 チリコンカン<br>マセドアンサラダ ももたろうの白桃ジャム        | 牛乳 牛肉<br>豚肉 大豆<br>ハム チーズ                 | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース トマト<br>にんじん きゅうり<br>白桃                     | 米粉パン サラダ油<br>砂糖 じゃがいも<br>ジャム                | 841<br>39.2<br>417 |
| 17 (火)                     | 麦ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら<br>茎わかめのきんぴら 湯葉入りすまし汁        | 牛乳 ししゃも<br>茎わかめ 湯葉                       | ごぼう にんじん<br>さやいんげん たまねぎ<br>えのきたけ みつば                            | 米 麦<br>小麦粉 揚げ油<br>こんにやく 砂糖<br>ごま油           | 839<br>31.1<br>420 |
| 18 (水)                     | ソフト麺のトマトクリームソースかけ<br>牛乳 枝豆サラダ                 | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン                            | にんにく たまねぎ<br>にんじん マッシュルーム<br>こまつな トマト<br>キャベツ えだまめ              | ソフト麺 サラダ油<br>砂糖 米粉                          | 853<br>39.2<br>437 |
| 19 (木)                     | 麦ごはん 牛乳 チンジャオロース<br>棒々鶏 ヨーグルト                 | 牛乳 牛肉<br>鶏肉 大豆<br>ヨーグルト                  | にんにく にんじん<br>たまねぎ たけのこ<br>ピーマン 黄パプリカ<br>きゅうり もやし しょうが           | 米 麦<br>砂糖 サラダ油<br>ごま ごま油                    | 827<br>37.1<br>408 |
| 20 (金)                     | シャキシャキそぼろ丼 牛乳<br>もずくの酢の物 赤だし                  | 牛乳 牛肉<br>もずく ちくわ<br>豆腐 油揚げ<br>中みそ 赤みそ    | しょうが にんじん<br>たまねぎ 切り干し大根<br>ごぼう さやいんげん きゅうり<br>もやし えのきたけ ねぎ     | 米 麦<br>サラダ油 砂糖<br>ごま                        | 802<br>29.6<br>424 |
| 23 (月)                     | 麦ごはん 牛乳 親子煮<br>五色和え ふりかけ(磯わかめ)                | 牛乳 鶏肉<br>高野豆腐 油揚げ<br>卵 ちくわ<br>わかめ のり かつお | たまねぎ にんじん<br>干しいたけ さやいんげん<br>こまつな もやし<br>とうもろこし                 | 米 麦<br>サラダ油 じゃがいも<br>砂糖                     | 801<br>30.6<br>427 |
| 24 (火)                     | 麦ごはん 牛乳 あじのカレーじょうゆかけ<br>きゅうりの甘酢和え みそ汁         | 牛乳 あじ<br>ちくわ 豆腐<br>油揚げ 麦みそ               | キャベツ にんじん<br>きゅうり しょうが<br>たまねぎ えのきたけ<br>こまつな ねぎ                 | 米 麦<br>砂糖 じゃがいも                             | 791<br>35.8<br>457 |
| 25 (水)                     | サワーライス 牛乳 ポトフ<br>豆乳パンナコッタ                     | 牛乳 ツナ<br>ハム 鶏肉<br>豆乳                     | とうもろこし きゅうり<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ アスパラガス<br>レモン                  | 米 砂糖<br>サラダ油 じゃがいも<br>パンナコッタ はちみつ           | 845<br>38.1<br>458 |
| 26 (木)                     | 麦ごはん 牛乳 豆腐とえびのうま煮<br>花切り大根のピリ辛和え              | 牛乳 豚肉<br>豆腐 えび<br>ツナ                     | たまねぎ にんじん<br>干しいたけ さやいんげん<br>切り干し大根 きゅうり                        | 米 麦<br>サラダ油 砂糖<br>でん粉 ごま油                   | 794<br>40.9<br>451 |
| 27 (金)                     | レーズンパン 牛乳<br>鶏肉とじゃがいもの甘辛がらめ<br>トマトスープ         | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン                            | にんじん たまねぎ<br>こまつな パセリ<br>トマト                                    | レーズンパン でん粉<br>じゃがいも 揚げ油<br>砂糖               | 850<br>29.3<br>368 |
| 30 (月)                     | カレーうどん 牛乳 福神漬け和え<br>くだもの(冷凍みかん)               | 牛乳 豚肉<br>油揚げ                             | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>白ねぎ キャベツ<br>きゅうり だいこん みかん             | うどん サラダ油<br>カレールウ                           | 776<br>34.0<br>388 |

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。