



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	
		おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのものとなる食品			
		(赤)		(緑)		(黄)			
1 (月)	ジャージャー麺 牛乳 きくらげの中華スープ	牛乳 大豆	豚肉 赤みそ	にんにく にんじん ピーマン たまねぎ	しょうが キャベツ もやし チンゲンサイ きくらげ	たけのこ もやし	中華麺 サラダ油 砂糖 ごま	814 36.0 394	
2 (火)	麦ごはん 牛乳 親子煮 もやしの梅肉和え ひじきとのりの佃煮	牛乳 高野豆腐 糸かつお のり	鶏肉 卵 ひじき	たまねぎ 干しいたけ もやし 梅	にんじん さやいんげん きゅうり		米 サラダ油 砂糖	麦 じゃがいも	771 33.3 363
3 (水)	麦ごはん 牛乳 焼き肉 ゆでとうもろこし もずくスープ アセロラゼリー	牛乳 赤みそ もずく	豚肉 豆腐	にんにく にんじん りんご もやし	しょうが たまねぎ とうもろこし ねぎ	アセロラ	米 サラダ油 ゼリー	麦 砂糖	818 30.8 307
6月4日から10日までは、『歯と口の健康週間』です。									
4 (木)	麦ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら 茎わかめのきんぴら 赤だし	牛乳 鶏肉 茎わかめ 豆腐	ししゃも 大豆 油揚げ 赤みそ	たまねぎ えのきたけ	にんじん ねぎ		米 小麦粉 じゃがいも 砂糖	麦 ごま油 こんにやく	790 30.6 449
5 (金)	カレーピラフ 牛乳 牛肉のトマト煮 レモンのカスタードタルト	牛乳 牛肉 カスタード	鶏肉 大豆	たまねぎ ピーマン にんにく にんじん トマト	パブリカ にんにく マッシュルーム えだまめ レモン		米 サラダ油 ハヤシルウ タルト	バター じゃがいも 砂糖	843 31.5 461
8 (月)	麦ごはん 牛乳 さばのごまみそかけ からし和え けんちん汁	牛乳 赤みそ 豆腐	さば ちくわ 油揚げ	しょうが さやいんげん だいこん 干しいたけ	もやし にんじん ごぼう ねぎ		米 砂糖 こんにやく	麦 ごま ごま油	783 34.6 405
9 (火)	わかめごはん 牛乳 大豆の五目煮 ごま酢和え	牛乳 鶏肉 昆布	わかめ 大豆 ちくわ	にんじん さやいんげん きゅうり	ごぼう もやし		米 サラダ油 こんにやく ごま	麦 じゃがいも 砂糖	755 31.1 398
10 (水)	麦ごはん 牛乳 マーボーなす とうもろこしの中華スープ くだもの(冷凍黄桃)	牛乳 大豆 鶏肉	豚肉 赤みそ 卵	にんにく なす もやし ねぎ	たまねぎ たけのこ とうもろこし 黄桃		米 サラダ油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	808 32.6 312
11 (木)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものカレー煮 昆布の和え物	牛乳 厚揚げ ちりめん	豚肉 昆布	にんにく にんじん チンゲンサイ キャベツ	しょうが たまねぎ ヤングコーン きゅうり		米 サラダ油 砂糖	麦 じゃがいも	754 33.5 480
12 (金)	レーズンパン 牛乳 鶏肉とじゃがいもの甘辛がらめ ミネストローネ	牛乳 ベーコン	鶏肉 大豆	にんにく セロリ キャベツ トマト	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ		レーズンパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	でん粉 揚げ油 サラダ油	825 33.5 341
15 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏つくね 小松菜とちりめんの和え物 豆腐汁	牛乳 大豆 豆腐	豚肉 ちりめん	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こまつな にんじん えのきたけ		米 ごま 砂糖	麦 砂糖	736 30.3 555
16 (火)	麦ごはん 牛乳 チンジャオロース レタスの中華スープ フルーツ杏仁	牛乳 ベーコン	牛肉 豆乳	にんにく たまねぎ ピーマン とうもろこし	にんじん もやし たけのこ パブリカ レタス 桃 あんず		米 砂糖 でん粉	麦 サラダ油	782 32.4 419
17 (水)	ソフト麺のチキントマトソースかけ 牛乳 枝豆サラダ	牛乳 ベーコン チーズ	鶏肉 ハム 大豆	にんにく にんじん アスパラガス キャベツ	たまねぎ マッシュルーム トマト えだまめ		ソフト麺 砂糖	サラダ油	783 33.3 373
18 (木)	麦ごはん 牛乳 揚げままかりの甘酢がらめ 野菜炒め 切干大根のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 白みそ	ままかり 油揚げ 麦みそ	レモン しょうが とうもろこし にんじん えのきたけ	たまねぎ もやし ニラ 切干大根 こまつな		米 米粉 砂糖 じゃがいも	麦 揚げ油 ごま油	773 31.4 423
19 (金)	米粉パン 牛乳 チリコンカン ハムとじゃがいものサラダ 白桃ジャム	牛乳 豚肉 ハム	牛肉 大豆	たまねぎ グリーンピース キャベツ 白桃	にんじん トマト きゅうり		米粉パン 砂糖 ジャム	サラダ油 じゃがいも	770 35.1 354
22 (月)	給食中止日								
23 (火)	麦ごはん 牛乳 あじのカレーじょうゆかけ きゅうりの甘酢和え すいとん	牛乳 ちりめん	あじ 鶏肉	キャベツ きゅうり ごぼう こまつな	にんじん しょうが だいこん		米 砂糖 すいとん	麦 じゃがいも	754 34.9 459
24 (水)	キムタクごはん 牛乳 ツナとブロッコリーの和え物 ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 ツナ ヨーグルト	豚肉 鶏肉	白菜キムチ ブロッコリー にんじん	たくあん漬け もやし チンゲンサイ		米 砂糖 ワンタンの皮	サラダ油 ごま油	734 32.7 421
25 (木)	麦ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの炒め煮 いんげんのおかか和え	牛乳 厚揚げ 糸かつお	豚肉 赤みそ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	しょうが にんじん ねぎ さやいんげん		米 サラダ油 でん粉	麦 砂糖 ごま油	750 32.9 504
26 (金)	シャキシャキそぼろ丼 牛乳 青菜の大豆和え	牛乳 大豆	鶏肉 ちくわ	しょうが 切干大根 えだまめ もやし	にんじん ごぼう こまつな		米 サラダ油	麦 砂糖	822 31.2 383
29 (月)	きつねうどん 牛乳 おひたし くだもの(冷凍みかん)	牛乳 鶏肉	油揚げ	たまねぎ ねぎ こまつな	にんじん もやし みかん		うどん ごま 砂糖		751 32.9 506
30 (火)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き ごまじゃこ和え すまし汁	牛乳 赤みそ ちりめん	鶏肉 大豆 豆腐	梅 キャベツ たまねぎ みつば	青じそ にんじん えのきたけ		米 ごま ごま油	麦 砂糖	756 33.3 369

※ 都合により、献立の内容を変更する場合があります。