

いただきます

6月分予定献立表

里庄中学校

	献立名	主 材料		
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に力や熱になる
		(赤)	(緑)	(黄)
1月	ビーフストロガノフ 牛乳 キャベツとツナサラダ キウイフルーツ	牛乳 牛肉 大豆 ツナフレーク	たまねぎ にんじん しめじ トマト缶 グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり キウイフルーツ	米 麦 バター 生クリーム マヨネーズ サラダ油 砂糖
2火	コーンわかめラーメン 牛乳 中華あえ 焼きじゃがバター	牛乳 豚肉 わかめ ロースハム	にんじん もやし ホールコーン ねぎ キャベツ きゅうり	中華麺 ごま油 砂糖 焼きじゃがバター
3水	ごまじゃごはん 牛乳 煮しめ もやしの辛子和え グレープフルーツ	牛乳 だいず しらす干し 鶏肉 うずら卵 油揚げ ちくわ	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん もやし きゅうり グレープフルーツ	米 麦 ごま こんにやく じゃがいも 砂糖
4木	麦ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け ピーマンいため ワンタンスープ オレンジ	牛乳 あじ 豚肉	レモン ねぎ たまねぎ ピーマン 赤ピーマン ホールコーン はくさい もやし オレンジ	米 麦 でん粉 油 砂糖 サラダ油 ワンタン ごま油
5金	パン 牛乳 変わり焼きそば 卵スープ フルーツマト かみかみ豆	牛乳 豚肉 魚そうめん 青のり粉 糸かつお 豆腐 ベーコン 卵 かみかみ豆	切り干し大根 にんじん たまねぎ キャベツ 紅しょうが チンゲンサイ フルーツマト	コッペパン サラダ油 でん粉
8月	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たこの酢の物 いりぼし パナナ	牛乳 牛ミンチ たこ わかめ かえりちりめん	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ パナナ	米 麦 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま
9火	麦ごはん 牛乳 ラフター 昆布の和え物 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイナップル	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 卵 昆布 しらす干し	白ねぎ しょうが たまねぎ にんじん にがうり もやし たら きゅうり キャベツ 冷凍パイナップル	米 麦 黒砂糖 サラダ油 砂糖 ごま油
10水	ピザトースト 牛乳 野菜スープ りんごゼリー	牛乳 ベーコン シュレッドチーズ	にんにく たまねぎ トマト缶 ホールコーン ピーマン にんじん キャベツ セロリ パセリ りんごゼリー	食パン オリーブ油 砂糖 サラダ油 じゃがいも
11木	麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き みそ汁 青菜としめじのおひたし オレンジ	牛乳 鶏肉 みそ 糸かまぼこ 厚揚げ	青じそ こまつな キャベツ しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ なす たら オレンジ	米 麦 砂糖
12金	スープパグティー 牛乳 いかとコーンのサラダ 小魚アーモンド	牛乳 ベーコン ホタテ貝柱 えび いか かえりちりめん	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ マッシュルーム ホールコーンきゅうり キャベツ レモン	ソフト麺 サラダ油 バター 生クリーム 砂糖 アーモンド ごま
15月	いわしのかば焼き丼 牛乳 かきたま汁 いんげんのごまよごし 冷凍みかん	牛乳 いわし 卵 豆腐	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 冷凍みかん	米 麦 でん粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ
16火	麦ごはん 牛乳 豆腐のカレーいため煮 はりはり漬け 味付けのり	牛乳 牛肉 豆腐 昆布 しらす干し 味付けのり	にんにく にんじん たまねぎ ヤングコーン 切り干し大根 チンゲンサイ しょうが	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま
17水	パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ ヨーグルト いちごジャム	牛乳 大豆 ベーコン 牛ミンチ 豚ミンチ ロースハム ブルーベリーヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース トマト缶 キャベツ	コッペパン サラダ油 砂糖 じゃがいも いちごジャム
18木	こうごずし 牛乳おかかあえ 豚汁 びわ	牛乳 えび しらす干し かまぼこ 豚肉 油揚げ みそ	たくあん さやいんげん キャベツ ごぼう にんじん だいこん ねぎ びわ	米 砂糖 ごま こんにやく さつまいも
19金	玄米入りごはん 牛乳 鮭の薬味ソース 添え野菜 中華スープ 一口ゼリー	牛乳 鮭 鶏肉 豆腐	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ 一口ゼリー(ピーチ)	米 胚芽玄米 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも でん粉
22月	麦ごはん 牛乳 豚肉のパーベキュー ビーフンサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 えび わかめ	すりおろしりんご レモン キャベツ にんじん きゅうり たけのこ たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 ビーフン マヨネーズ ごま油
23火	親子うどん 牛乳 ひじきのあえ物 グレープフルーツ	牛乳 鶏肉 卵 かまぼこ ひじき ロースハム 大豆 しらす干し	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり グレープフルーツ	うどん 砂糖 ごま油 アーモンド
24水	ハンバーガー 牛乳 ミネストローネ メロン	牛乳 スライスチーズ ハンバーグ ベーコン 粉チーズ	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ セロリ トマト缶 パセリ メロン	丸パン サラダ油 じゃがいも マカロニ
25木	麦ごはん 牛乳 五目煮 いわしのみりん干し 甘酢あえ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 大豆 昆布 ちくわ しらす干し	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり 冷凍みかん	米 麦 サラダ油 こんにやく じゃがいも 砂糖 ごま
26金	牛丼 牛乳 海藻サラダ フルーツ白玉	牛乳 牛肉 海藻ミックス しらす干し	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 麦 サラダ油 砂糖 糸こんにやく ごま 白玉もち
29月	ひよこ豆のカレーピラフ 牛乳 トマトスープ チーズサラダ 冷凍みかん	牛乳 ひよこ豆 鶏肉 ベーコン 卵 ロースハム ダイスチーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトレタス パセリ だいこん きゅうり 冷凍みかん	米 サラダ油 でん粉 マヨネーズ
30火	東小リクエスト献立 わかめごはん 牛乳 まぐろのオーロラ和え 春雨スープ 桃クリーム	牛乳 炊き込みわかめ まぐろ みそ 鶏肉 ヨーグルト	たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 黄桃缶 白桃缶	米 油 砂糖 春雨 ごま油 生クリーム