

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			エネルギー たんぱく質 カルシウム
	牛に体をつくる (肉)	牛に体の調子を整える (卵)	牛に力や熱になる (食)	
1 火 麦ご飯 牛乳 あじの南蛮漬け ビーマン炒め 南瓜のみそ汁 オレンジ	牛乳 あじ 厚揚げ わかめ 麦みそ	レモン しょうが ねぎ たまねぎ ビーマン とうもろこし かぼちゃ オレンジ	米 麦 でん粉 あけ油 砂糖 サラダ油	918 37.3 393
2 水 麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー 焼ききょうざ	牛乳 豆腐 牛ミンチ 豚ミンチ 赤味噌 ロースハム きょうざ	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 マロニー ごま油	771 30.6 416
3 木 《東小学校リクエスト献立》 バターライスのエビソースかけ 牛乳 サワーキャベツ ヨールデンキウイ ミルクケーキ	牛乳 えび ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ みかん ゴールデンキウイ	米 バター ホワイトルウ サラダ油 砂糖 ミルメークコーヒー	754 25.8 475
4 金 米粉パン 牛乳 鮭のチーズ焼き いんげんとコーンのソテー 野菜スープ	牛乳 さけ チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ ハセリ さやいんげん とうもろこし キャベツ	米粉パン サラダ油 じゃがいも	747 41.4 446
7 月 まめまめハヤシ 牛乳 海藻サラダ フルーツ白玉	牛乳 牛肉 大豆 豆腐 海藻ミックス ちりめん	にんにく にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり もやし みかん ハイン 黄桃	米 麦 サラダ油 金時豆 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖 すりごま 白玉団子	963 34.0 366
8 火 スープスバゲッティー 牛乳 人参サラダ 小魚アーモンド	牛乳 ベーコン むきえび 調理用牛乳 生クリーム まぐろ かえりちりめん	にんにく たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス ハセリ だいこん きゅうり	ソフト麺 サラダ油 ホワイトルウ クリームポタージュ 砂糖 アーモンド いらごま	862 38.9 581
9 水 麦ご飯 牛乳 さばのヤンニャムカンジャン 酢の物 ワンタンスープ かみかみ豆	牛乳 さば 油揚げ 豚肉 大豆	にんにく ねぎ しょうが レモン きゅうり もやし にんじん ほうさい もやし	米 麦 すりごま でん粉 砂糖 ワンタン	753 35.3 320
10 木 麦ご飯 牛乳 若鶏の梅味増焼き 豆腐の味噌汁 青菜としめじのおひたし 焼きプリンタルト	牛乳 鶏肉 赤味噌 糸かまぼこ 豆腐 油あげ 赤味噌 中味噌	梅びしお 青じそ こまつな キャベツ しめじ にんじん たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも 焼きプリンタルト	898 43.0 395
11 金 米粉パン 牛乳 チリコンカン ポテトピザ みかんゼリー	牛乳 ベーコン 牛ミンチ 豚ミンチ ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト ビーマン みかんゼリー	米粉パン 手ピラッパ サラダ油 砂糖	882 35.7 452
14 月 麦ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 豆腐汁 昆布の和え物 冷凍パン	牛乳 いわし 豆腐 かまぼこ 刻み昆布 ちりめん	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし ハйнаッブル	米 麦 でん粉 砂糖	744 28.3 420
15 火 ビビンバ 牛乳 春雨スープ アスパラのごまよこし 低糖ヨーグルト	牛乳 牛肉 赤味噌 鶏肉 ヨーグルト 調理用牛乳	にんじん チンゲンサイ もやし しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ ねぎ アスパラガス	米 麦 ごま油 砂糖 春雨 すりごま マヨネーズ	812 31.5 432
16 水 コーンわかめラーメン 牛乳 中華和え レーズンとチーズの蒸しパン	牛乳 鶏もも わかめ ロースハム チーズ	にんじん もやし とうもろこし ねぎ キャベツ きゅうり レーズン	中華麺 ごま油 砂糖 粉からし 蒸しパンミックス 小麦粉	921 38.5 390
17 木 麦ご飯 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 たこの酢の物 いりほし 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 すりごま	742 28.6 431
18 金 《中学校給食試食会》 ごまじゃこご飯 牛乳 煮しめ もやしの辛子和え グレープフルーツ	牛乳 大豆 ちりめん 鶏もも ずうろ卵 油あげ 糸かまぼこ	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 砂糖 いらごま こんにやく じゃがいも すりごま	771 33.2 618
21 月 麦ご飯 牛乳 鶏肉のごま揚げ ボイルキャベツ ゴーヤチャンプル のりふりかけ シークワサーゼリー	牛乳 鶏もも ベーコン 豆腐 卵 のりふりかけ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし にがうり にら シークワサーゼリー	米 麦 ごま でん粉 揚げ油 サラダ油	932 35.5 540
22 火 麦ご飯 牛乳 五目煮 いわしのみりん干し 甘酢和え	牛乳 鶏もも 大豆 角切り昆布 ちくわ いわしみりん ちりめん	にんじん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり	米 麦 サラダ油 こんにやく じゃがいも 砂糖	951 43.8 498
23 水 米粉パン 牛乳 ミートボールのトマト煮込み コーンサラダ いちごジャム チーズ	牛乳 ミートボール むきえび チーズ	たまねぎ にんじん いんげん にんにく トマト キャベツ きゅうり とうもろこし レモン いちご	米粉パン じゃがいも 砂糖	832 34.1 436
24 木 麦ご飯 牛乳 いかのいしる焼き 玉葱の味噌汁 きんぴら	牛乳 いか わかめ 味噌増 平天	たまねぎ しめじ にんじん ねぎ ごぼう さやいんげん	米 麦 じゃがいも こんにやく サラダ油 砂糖 いらごま	685 34.6 304
25 金 親子うどん 牛乳 ひじきの和え物 メロン	牛乳 鶏むね 卵 かまぼこ ひじき 大豆 ロースハム ちりめん	干しいたけ 玉葱 にんじん ねぎ キャベツ きゅうり メロン	うどん 砂糖 ごま油 アーモンド	852 38.5 389
28 月 麦ご飯 牛乳 豚肉のバーベキュー ビーフンサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 むきえび 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	811 31.2 290
29 火 麦ご飯 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 はりはり漬け のり佃煮	牛乳 牛肉 豆腐 細切昆布 ちりめん のり佃煮	にんにく にんじん たまねぎ ヤングコーン チンゲンサイ 花切大根 しょうが	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 すりごま	709 28.9 458
30 水 こうご寿司 牛乳 干草和え すまし汁 一口ゼリー	牛乳 むきえび ちりめん スクランブルエッグ 豆腐 わかめ	たくあん さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ 洋梨ゼリー	米 砂糖	628 26.1 363

※ 摂取基準 エネルギー850kcal たんぱく質28.0g カルシウム420mg