

# いただきます



## 6月分予定献立表

## 里庄中学校

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 水 麦ごはん 牛乳 鶏肉の梅みそ焼き こんぶの和え物 すまし汁	牛乳(県内) 鶏肉(九州) 赤みそ こんぶ ちりめん(瀬戸内海) 豆腐(長船) かまぼこ	梅びしお 青じそ(愛知) こまつな(福岡) キャベツ(県内) にんじん(長崎) たまねぎ(国内) えのきたけ(福岡) みつば(高知)	米(県内) 麦(県内) 砂糖	677 29.0 364
2 木 麦ごはん 牛乳 厚揚げのオイスターソース炒め 中華和え チーズ	牛乳(県内) 厚揚げ(長船) 豚肉(九州) チーズ	にんにく(青森) たまねぎ(国内) にんじん(長崎) たけのこ(国内) ヤングコーン チンゲンサイ(福岡) キャベツ(県内) もやし(県内)	米(県内) 麦(県内) ごま油 砂糖 ごま	769 32.7 598
3 金 《里庄中学校リクエスト献立》 チキンカレー ナン 牛乳 ハム入りサラダ チョコチップアイス	牛乳(県内) 鶏肉(九州) ヨーグルト 粉チーズ ハム	にんにく(青森) しょうが(高知) たまねぎ(国内) にんじん(長崎) グリンピース(ニュージーランド) キャベツ(県内) えだまめ(北海道)	米(県内) 麦(県内) ナン サラダ油 じゃがいも(長崎) 砂糖 ラクトアイス	959 32.1 325
6 月 コーンわかめラーメン 牛乳 揚げぎょうざ かみかみ和え	牛乳(県内) 豚肉(九州) わかめ(鳴門) するめ(北海道)	にんじん(長崎) たまねぎ(国内) もやし(県内) とうもろこし(北海道) ねぎ(県内) キャベツ(県内) れんこん(県内) きゅうり(佐賀)	中華麺 サラダ油 ごま油 ぎょうざの皮 揚げ油 砂糖	781 30.1 320
7 火 麦ごはん 牛乳 大豆の五目煮 青菜ときのこのお浸し 野菜ふりかけ	牛乳(県内) 鶏肉(九州) 大豆(国内) こんぶ ちくわ ちりめん(瀬戸内海)	にんじん(長崎) ごぼう(県内) さやいんげん(北海道) こまつな(福岡) もやし(県内) えのきたけ(福岡) ひろしまな みずな だいこん葉	米(県内) 麦(県内) サラダ油 こんにゃく(関東) じゃがいも(長崎) 砂糖 ごま	669 26.2 364
8 水 麦ごはん 牛乳 あじの煮付け ごま酢和え 豆腐汁	牛乳(県内) あじ かまぼこ 豆腐(長船)	もやし(県内) チンゲンサイ(福岡) にんじん(長崎) たまねぎ(国内) しめじ(長野) ねぎ(県内)	米(県内) 麦(県内) 砂糖 ごま油 ごま	635 28.3 674
9 木 ウインナーサンド 牛乳 ミネストローネ 小魚アーモンド	牛乳(県内) ウインナー ベーコン(美星町) 粉チーズ かえり	キャベツ(県内) にんにく(青森) にんじん(長崎) たまねぎ(国内) トマト(熊本) セロリ(福岡) パセリ(長野)	米粉パン サラダ油 じゃがいも(長崎) マカロニ アーモンド	782 27.7 376
10 金 麦ごはん 牛乳 焼きししゃも じゃがいものきんぴら みそ汁 納豆	牛乳(県内) ししゃも 平天 豆腐(長船) 油揚げ(長船) 麦みそ	ごぼう(県内) にんじん(長崎) さやいんげん(北海道) たまねぎ(国内) えのきたけ(福岡) ねぎ(県内)	米(県内) 麦(県内) じゃがいも(長崎) こんにゃく(関東) サラダ油 砂糖 ごま	744 30.5 510
13 月 親子丼 牛乳 はりはり漬け くだもの(びわ)	牛乳(県内) 鶏肉(九州) 卵(県内) 刻み昆布 ちりめん(県内)	たまねぎ(国内) にんじん(長崎) 干しいたけ(県内) ねぎ(県内) しょうが(高知) 切干しいたけ(県内) びわ(香川)	米(県内) 麦(県内) 砂糖 ごま	715 27.8 347
14 火 麦ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 いかの酢の物 蒜山ジャーキーヨーグルト	牛乳(県内) 牛肉(県内) 豆腐(長船) いか(下津井) ヨーグルト(蒜山)	にんにく(青森) にんじん(長崎) たまねぎ(国内) たけのこ(九州) チンゲンサイ(福岡) きゅうり(佐賀) キャベツ(県内)	米(県内) 麦(県内) サラダ油 砂糖 でん粉	740 29.7 515
15 水 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め もやしのみそ汁	牛乳(県内) 豚肉(県内) 豆腐(長船) 油揚げ(長船) 中みそ	しょうが(高知) キャベツ(県内) にんじん(長崎) ピーマン(高知) とうもろこし(北海道) たまねぎ(国内) もやし(県内) ねぎ(県内)	米(県内) 麦(県内) 砂糖 サラダ油	732 29.7 327
16 木 米粉パン 牛乳 牛肉のトマト煮込み フレンチサラダ 岡山県産白桃ジャム	牛乳(県内) 牛肉(国内)	にんにく(青森) にんじん(長崎) たまねぎ(国内) トマト(熊本) キャベツ(県内) きゅうり(佐賀) グリンピース(北海道) マッシュルーム(県内)	米粉パン サラダ油 じゃがいも(長崎) 砂糖 ジャム	767 27.5 335
17 金 麦ごはん 牛乳 イシモチジャコの甘酢がらめ ごま和え 瀬戸内だんご汁 のりのつくだ煮	牛乳(県内) イシモチジャコ(県内) げた(県内) のり(県内)	こまつな(福岡) にんじん(長崎) キャベツ(県内) 黄なら(県内) たまねぎ(国内) えのきたけ(福岡) ねぎ(県内) しょうが(高知)	米(県内) 麦(県内) 米粉(県内) 揚げ油 砂糖 ごま 砂糖 でん粉	694 30.0 370
20 月 麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル はるさめスープ くだもの(冷凍みかん)	牛乳(県内) 豚肉(九州) 豆腐(長船) 卵(県内) ベーコン(美星町)	たまねぎ(国内) にんじん(長崎) もやし(県内) にがうり(沖縄) なら(高知) 干しいたけ(県内) たけのこ(国内) ねぎ(県内) みかん(九州)	米(県内) 麦(県内) サラダ油 砂糖 はるさめ	778 32.0 411
21 火 とうもろこしごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き きゅうりの甘酢和え 湯葉入りすまし汁	牛乳(県内) 鶏肉(九州) ちりめん(瀬戸内海) 湯葉 かまぼこ	とうもろこし(北海道) きゅうり(佐賀) にんじん(長崎) もやし(県内) たまねぎ(国内) えのきたけ(福岡) みつば(高知)	米(県内) 砂糖 ごま	702 30.9 315
22 水 ソフト麺のクリームソースかけ 牛乳 にんじんサラダ くだもの(メロン)	牛乳(県内) 鶏肉(九州) ベーコン(美星町) 生クリーム ツナ	にんにく(青森) たまねぎ(国内) にんじん(長崎) しめじ(長野) だいこん(県内) マッシュルーム(県内) きゅうり(佐賀) グリンピース(ニュージーランド) メロン(牛窓)	ソフト麺 サラダ油 ホワイトルウ 砂糖	848 29.9 387
23 木 麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ひじきの和え物 夏けんちん	牛乳(県内) さば(ノルウェー) ひじき(国内) だいた(北海道) 豆腐(長船)	しょうが(高知) にんじん(長崎) こまつな(福岡) たまねぎ(国内) なす(熊本) ねぎ(県内) かぼちゃ(ニュージーランド)	米(県内) 麦(県内) サラダ油 砂糖 ごま 砂糖 こんにゃく(関東) ごま油	800 30.7 415
24 金 麦ごはん 牛乳 煮しめ にらたま汁 ごまじゃこふりかけ	牛乳(県内) 鶏肉(九州) 油揚げ(長船) 豆腐(長船) 卵(県内) だいた(国内) ちりめん(瀬戸内海)	たけのこ(国内) にんじん(長崎) ごぼう(県内) 干しいたけ(県内) えだまめ(北海道) たまねぎ(国内) えのきたけ(福岡) なら(高知)	米(県内) 麦(県内) こんにゃく(関東) 砂糖 でん粉 ごま	798 36.9 494
27 月 麦ごはん 牛乳 肉じゃが くるみとえ かみかみ豆	牛乳(県内) 牛肉(国内) 黒大豆	たまねぎ(国内) にんじん(長崎) もやし(県内) さやいんげん(北海道) チンゲンサイ(福岡)	米(県内) 麦(県内) サラダ油 じゃがいも(長崎) こんにゃく(関東) 砂糖 くるみ	711 22.9 325
28 火 肉みそチャーハン 牛乳 エリンギとアスパラガスの炒め物 フルーツミックス	牛乳(県内) 豚ミンチ(九州) 赤みそ	にんにく(青森) しょうが(高知) キャベツ(県内) エリンギ(長野) ピーマン(高知) もやし(県内) 赤パプリカ(韓国) アスパラガス(佐賀) とうもろこし(北海道) さやいんげん(北海道)	米(県内) 麦(県内) サラダ油 ゼリー	643 18.7 268
29 水 麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き もやしの和え物 かぼちゃのみそ汁	牛乳(県内) さけ(北海道) 油揚げ(長船) 麦みそ	もやし(県内) キャベツ(県内) にんじん(長崎) かぼちゃ(ニュージーランド) たまねぎ(国内) しめじ(長野) ねぎ(県内)	米(県内) 麦(県内) 砂糖 ごま	684 31.9 341
30 木 かやくうどん 牛乳 だいこんときゅうりの甘酢漬け くだもの(アップルシャーベット)	牛乳(県内) 鶏肉(九州) 油揚げ(長船) かまぼこ わかめ(鳴門)	にんじん(長崎) たまねぎ(高知) 干しいたけ(県内) ねぎ(県内) だいこん(県内) きゅうり(佐賀) りんご(青森)	うどん 砂糖	752 28.9 310

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。 ※ 摂取基準 エネルギー 820kcal たんぱく質 30.0g カルシウム 450mg  
※( )内には、主な産地を表示しています。産地は都合により、変更する場合があります。