

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 木 ふわふわ丼 牛乳 海藻の和え物 いちごスティックケーキ	牛乳 鶏肉 卵 ちりめん 豆乳	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり わかめ いちご	米 麦 焼きふ 砂糖 でん粉 すりごま 米粉	765 33.3 335
2 金 麦ごはん 牛乳 肉じゃが もずくの酢の物	牛乳 牛肉 いか	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく もずく	750 34.3 335
5 月 麦ごはん 牛乳 白身魚のあんかけ 味噌汁 チーズ	牛乳 ホキ 油あげ わかめ みそ チーズ	たまねぎ えのきたけ にんじん しめじ ねぎ いんげん	米 麦 でん粉 油 じゃがいも	800 35.0 390
6 火 麦ごはん 牛乳 回鍋肉 酸辣湯	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	しょうが にんにく キャベツ チンゲン 菜 ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きくらげ たけのこ	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉	782 36.5 340
7 水 冷麺 牛乳 ポイルコーン 黒豆とチーズの蒸しパン	牛乳 ハム 卵 黒豆 チーズ	きゅうり キャベツ にんじん もやし とうもろこし	中華めん 小麦粉	780 34.3 335
8 木 麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 磯煮 赤だし	牛乳 さば ひじき 大豆 ちくわ 枝豆 豆腐 油揚げ み そ	ねぎ しょうが にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 麦 ごま ごま油 こんにゃく	700 34.3 370
9 金 麦ごはん 牛乳 いりどり きゅうりとたこの酢の物 いりぼし	牛乳 鶏肉 昆布 たこ かえり	にんじん ごぼう れんこん 大根 いんげん きゅうり もやし	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま	698 34.3 335
12 月 中華丼 牛乳 揚げ餃子 ナムル	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 みそ	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ たけのこ 白菜 チンゲン菜 ニラ ねぎ もやし れんこん ほうれん草 にんにく しょうが	米 麦 ごま油 砂糖 パン粉	760 35.0 335
13 火 麦ごはん 牛乳 さわらのごまみそかけ 干草和え 瀬戸内だんご汁	牛乳 さわら みそ 卵 げた	にんじん キャベツ こまつな もやし 黄なら たまねぎ えのきたけ しょうが	米 麦 ごま でん粉	730 35.2 335
14 水 麦ごはん 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 青菜ときのこのおひたし 蒜山ジャージーヨーグルト	牛乳 牛肉 豆腐 ちりめん ヨーグルト	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲン菜 もやし こまつな えのきたけ	米 麦 油 砂糖 でん粉	750 34.3 335
15 木 麦ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 チンゲン菜の和え物 岡山県産のりの佃煮	牛乳 鶏肉 ちくわ のり	にんじん たまねぎ かぼちゃ いんげん もやし チンゲン菜	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	763 32.0 335
16 金 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 ウインナー ベーコン 粉チーズ 小魚	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ トマト セロリパセリ	パン サラダ油 じゃがいも マカロニ アーモンド	791 33.0 335
19 月 麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ゆで野菜 豆腐のみそ汁 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 卵	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん コーン もやし ねぎ	米 麦 砂糖 油 小麦粉 マーガリン カスタードクリーム	789 35.5 340
20 火 カレーピラフ 牛乳 野菜のスープ煮 フルーツ白玉	牛乳 ベーコン ウインナー	にんじん コーン グリンピース マッシュルーム たまねぎ パイン チンゲン菜 アスパラ みかん 桃	米 油 じゃがいも 白玉餅 砂糖	800 34.3 335
21 水 麦ごはん 牛乳 イシモチジャコの甘酢がらめ ごま和え 夏けんちん	牛乳 イシモチジャコ 豆腐	いんげん もやし にんじん たまねぎ なす かぼちゃ ねぎ しめじ	米 麦 米粉 油 砂糖 ごま こんにゃく	790 34.3 335
22 木 米粉パン 牛乳 チリコンカン 鮭とポテトのグラタン 岡山県産白桃ジャム	牛乳 鮭 チーズ 牛肉 豚肉 手亡豆	たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース トマト 桃	パン じゃがいも 油 砂糖 ジャム	795 34.5 355
23 金 麦ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 はりはり漬け アップルシャーベット	牛乳 鶏肉 うずら卵 昆布 ちりめん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ 枝豆 切り干し大根	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	763 35 335
26 月 ホブサ 牛乳 鶏肉の照り焼き ごぼうとナッツのサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ひじき ベーコン	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ コーン キャベツ	小麦 砂糖 くるみ アーモンド マヨネーズ マカロニ	780 34.3 335
27 火 枝豆ゆかりごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 ちくわ 油揚げ わかめ みそ	枝豆 たまねぎ にんじん しそ しいたけ いんげん ねぎ	米 麦 じゃがいも	698 31 335
28 水 麦ごはん 牛乳 さけのマヨネーズ焼き いんげんのおかか和え のっぺい汁	牛乳 鮭 糸かつお 鶏肉	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 マヨネーズ 砂糖 さといも こんにゃく でん粉	730 34.3 315
29 木 肉うどん 牛乳 キャベツの和え物 アイス	牛乳 牛肉 かまぼこ わかめ ちりめん 卵	しめじ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 ごま アイス チョコレートクッキー	820 31.0 380
30 金 麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプル 春雨スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ベーコン	たまねぎ にんじん もやし にがうり たら しいたけ たけのこ ねぎ みかん	米 麦 油 はるさめ	778 32.0 411

※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