

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 金 ふわふわ丼 牛乳 海藻の和え物 レモンカスタードタルト	牛乳 鶏肉 卵 海藻ミックス ちりめん	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 焼きふ カスタードタルト	765 33.3 335
4 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	ホブサ 砂糖 くるみ アーモンド マヨネーズ マカロニ	800 34.3 335
5 火 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの和え物 豆腐のみそ汁 りんごババロア	牛乳 さば ひじき 大豆 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	にんじん 小松菜 たまねぎ えのきたけ ねぎ りんご	米 麦 すりごま 砂糖 ババロア	810 35.0 390
6 水 肉うどん 牛乳 キャベツの和え物 黒豆とチーズの蒸しパン	牛乳 牛肉 かまぼこ わかめ ちりめん 黒豆 チーズ	しめじ 玉ねぎ にんじん 白ねぎ キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 すりごま 小麦粉	805 36.5 340
7 木 麦ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 豆腐	しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ	米 麦 ごま油 砂糖 マロニー	815 34.3 335
8 金 黒糖パン 牛乳 鮭のチーズフライ フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 鮭 チーズ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ グリーンピース	黒糖パン サラダ油 砂糖 じゃがいも	720 34.3 370
11 月 マーボーなす丼 牛乳 れんこん揚げ餃子 ナムル	牛乳 牛肉 豚肉 赤みそ	にんにく なす たけのこ にんじん しいたけ ねぎ れんこん きゅうり もやし	米 麦 サラダ油 砂糖 でん粉 ごま油 餃子の皮 すりごま	750 34.3 335
12 火 麦ごはん 牛乳 いりどり きゅうりと たこの酢の物 岡山県産のりの佃煮	牛乳 鶏肉 昆布 たこ わかめ のり佃煮	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 こんにやく 砂糖 すりごま	760 35.0 335
13 水 麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 千草和え 黄にらとげたの団子汁	牛乳 さわら 卵 赤みそ 中みそ	にんじん キャベツ 小松菜 もやし 黄にら たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが	米 麦 砂糖	780 35.2 335
14 木 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	にんにく にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ 小松菜 もやし えのきたけ	米 麦 でん粉 砂糖	760 35.2 335
15 金 米粉パン 牛乳 チリコンカン チーズポテト 岡山県産白桃ジャム	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト ピーマン	パン サラダ油 砂糖 じゃがいも 白桃ジャム	800 34.3 335
18 月 麦ごはん 牛乳 白身魚のあんかけ 味噌汁 角チーズ	牛乳 ホキ 油揚げ わかめ 麦みそ プロセスチーズ	玉ねぎ えのきたけ にんじん しめじ いんげん 玉ねぎ ねぎ	米 麦 でん粉 サラダ油 じゃがいも	810 32.0 335
19 火 カレーピラフ 牛乳 野菜のスープ煮 フルーツ白玉	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんじん コーン グリンピース たまねぎ パイン チンゲン菜 アスパラ みかん 桃	米 サラダ油 じゃがいも 砂糖 白玉餅	791 33.0 335
20 水 麦ごはん 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 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 こんにやく でん粉	789 35.5 340
21 木 ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ 冷凍みかん	牛乳 牛肉 卵 赤みそ 豚肉	にんじん きゅうり もやし しょうが にんにく チンゲン菜 玉ねぎ ねぎ みかん	米 麦 ごま油 砂糖 ごま油 ワンタン皮	800 34.3 335
22 金 麦ごはん 牛乳 ままかりの甘酢がらめ ごま和え 夏けんちん	牛乳 ままかり 豆腐	いんげん にんじん もやし 玉ねぎ なす かぼちゃ ねぎ	米 麦 米粉 サラダ油 砂糖 すりごま こんにやく ごま油	802 34.3 335
25 月 ソフト麺のクリームソースかけ 牛乳 鶏肉と大豆のサラダ ティラミス	牛乳 ベーコン 生クリーム 鶏肉 大豆 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン	ソフト麺 サラダ油 砂糖 ティラミス	810 36 355
26 火 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 花切大根 りんご	米 麦 こんにやく 砂糖 ごま ごま油	763 35 335
27 水 枝豆ゆかりごはん 牛乳 高野豆腐のうま煮 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 大根	米 麦 じゃがいも 砂糖	750 34.3 335
28 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	牛乳 鶏肉 ちくわ	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ いんげん もやし チンゲン菜	米 麦 サラダ油 じゃがいも 砂糖 でん粉 ごま油 すりご ま	760 31 335
29 金 ウインナーサンド 牛乳 ミネストローネ さくらんぼゼリー	牛乳 ウインナー ベーコン チーズ	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 さくらんぼ	パン サラダ油 じゃがいも マカロニ	795 34.3 315

※都合により、献立の内容を変更する場合があります。