



# 6月のこんだてひょう



篠崎中学校

日	主食とふりかけ	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼	○	じゃが芋と白インゲンのマヨあえ 雪中貯蔵甘夏	豚肉, 生揚げ, 白いんげん豆, ハム, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, 大豆油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, じゃが芋, マヨネーズ (卵無)	生姜, 人参, 玉葱, キャベツ, 小松菜, 胡瓜, コーン, 甘夏	765 kcal 28.8 g 28.8 g 3.0 g
2火	エビピラフ	○	ししゃものカレーマリネ オニオンスープ リンゴゼリー	★エビ, ★ししゃも, 鶏肉, アガー, ★飲用牛乳	★バター, ごはん, 粒麦, もち麦, 大豆油, ★揚げ油, ★小麦粉, 片栗粉, 砂糖	人参, 玉葱, えのき, コーン, 小松菜, ビーマン, パセリ, りんご果汁	727 kcal 31.6 g 24.4 g 3.7 g
3水	もち麦ごはん わかめのジュージュウ	○	さばのみそ煮 千草和え 卵と豆腐のすまし汁	わかめ, さば, みそ, 油揚げ, 豆腐, ★卵, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 大豆油, ごま油, 砂糖, 片栗粉, こんにゃく, じゃが芋	長ネギ, 生姜, 小松菜, 人参, もやし, 玉葱	729 kcal 33.9 g 27.0 g 3.0 g
4木	しらすチーズトースト レーズンパン	○	じゃが芋とツナの豆サラダ ミネストローネ オレンジ	★しらす, 青のり, ★チーズ, ツナ, 大豆, ベーコン, 白いんげん豆, ★飲用牛乳	★食パン, ごま, じゃが芋 マヨネーズ (卵無), 砂糖 ★ぶどうパン, 大豆油, オリーブ油, ★マカロニ	長ネギ, にんにく, 胡瓜, キャベツ, 人参, コーン, セロリ, 玉葱, トマト缶, オレンジ	749 kcal 29.2 g 31.5 g 3.0 g
5金	五目あんかけ焼きそば	○	キャベツのさっぱりナムル 揚げいももち	豚肉, ★うずら卵, ★イカ, 昆布, ★飲用牛乳	大豆油, ★中華めん, 砂糖, 片栗粉, ごま油, じゃが芋, ★揚げ油	生姜, 人参, 椎茸, 玉葱, たけのこ, 白葱, じゃが芋, 小松菜, キャベツ, 胡瓜, レモン果汁, にんにく	728 kcal 28.2 g 25.1 g 4.0 g
8月	麦ごはん ひじきふりかけ	○	鶏肉のびり辛焼き じゃが芋と小松菜の炒めもの 高野豆腐の味噌汁	ひじき, かつお節, 鶏肉, 豚肉, 凍り豆腐, わかめ, みそ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 大豆油, 砂糖, ごま, ごま油, 片栗粉, じゃが芋, こんにゃく	生姜, にんにく, 小松菜, 人参, 玉葱, えのき, 椎茸	689 kcal 31.2 g 24.2 g 2.7 g
9火	和風ツナマヨトースト	○	コールスローサラダ 豆乳ミルクスープ バナナ	ツナ, ★チーズ, ベーコン, 鶏肉, みそ, ★牛乳・調理用, ★豆乳, 白いんげん豆, ★飲用牛乳	★食パン, マヨネーズ (卵無), ごま油, 大豆油, 砂糖, じゃが芋	玉葱, 長ネギ, にんにく, キャベツ, 人参, コーン, 大根, ★バナナ	744 kcal 27.9 g 37.6 g 2.4 g
10水	麻婆豆腐丼	○	春雨と野菜のごま酢和え ぶどう寒天ナタデココフルーツポンチ	寒天, 豚肉, 大豆, みそ, 豆腐, わかめ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 大豆油, 片栗粉, ごま油, 春雨, ごま, 砂糖	生姜, にんにく, 椎茸, 人参, 玉葱, たら, 長ネギ, キャベツ, もやし, 小松菜, きくらげ, ぶどう果汁, ★ナタデココ, みかん缶, バイン缶	757 kcal 29.8 g 25.0 g 2.5 g
11木	【入梅 梅を使った献立】 もち麦ごはん	○	お好焼き風卵焼き 梅じゃこ和え じゃが芋と白菜のみそ汁 クインシーメロン	豚肉, ★イカ, ★卵, かつお節, 青のり, 鶏肉, しらす干し, 生揚げ, みそ ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 大豆油, 砂糖, マヨネーズ (卵無), ごま油, じゃが芋	人参, 玉葱, キャベツ, 紅生姜, もやし, 小松菜, ねり梅, 白菜, クインシーメロン	691 kcal 30.9 g 21.5 g 2.9 g
12金	バターライスアケボノソース	○	小松菜ツナサラダ おからと人参のホットケーキ	鶏肉, ★エビ, ★牛乳・調理用, ★生クリーム, ツナ, おから, ★卵, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, ★バター, 大豆油, ★小麦粉, 米粉, ごま, ごま油, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, セロリ, エリンギ, えのき, パセリ, 小松菜, キャベツ, 胡瓜, もやし	813 kcal 26.3 g 30.2 g 2.8 g
15月	もち麦ごはん 海苔とえのきの佃煮	○	太刀魚フライ 海鮮サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	のり, 太刀魚, ★卵, 荳わかめ, ★エビ, ★イカ, 豆腐, 油揚げ, ワカメ, みそ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 砂糖, ★小麦粉, ★パン粉, ごま, 大豆油, ごま油	えのき, 胡瓜, 小松菜, もやし, 人参, 生姜, 大根, 長ネギ	846 kcal 38.1 g 32.6 g 3.2 g
16火	フレンチトースト	○	チリビーンズ マセドアンサラダ メロン	★卵, ★牛乳・調理用, ベーコン, 豚肉, 大豆, ★チーズ, 白いんげん豆, ★飲用牛乳	★食パン, ★バター, 大豆油, じゃが芋, ★小麦粉, 砂糖	人参, 玉葱, パセリ, 胡瓜, コーン, アンデスメロン	772 kcal 30.7 g 33.1 g 2.1 g
19金	チキンカレーライス	○	ポテチサラダ パイナップル	鶏肉, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 米粉, 大豆油, じゃが芋, 砂糖, ★揚げ油	生姜, にんにく, 玉葱, 人参, キャベツ, 小松菜, 胡瓜, ★パイナップル	708 kcal 27.4 g 16.0 g 2.3 g
22月	ごまご飯	○	しいらの味噌チーズ焼き 小松菜梅ドレサラダ けんちん汁 すいか	しいら, みそ, ★チーズ, ツナ, 鶏肉, さつま揚げ, 豆腐, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, ごま, 砂糖, 大豆油, じゃが芋, こんにゃく	キャベツ, 小松菜, もやし, 胡瓜, ねり梅, 人参, 大根, えのき, 長ネギ, すいか	660 kcal 32.9 g 17.6 g 2.3 g
23火	もち麦ごはん かりかり大豆の甘辛ふりかけ	○	豆腐のハンバーグ 和風サラダ かみなり汁	大豆, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, ★卵, かつお節, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, ★揚げ油, 片栗粉, 砂糖, 大豆油, ごま, こんにゃく, じゃが芋	人参, 長ネギ, 小松菜, キャベツ, 胡瓜, 大根, 玉葱, ごぼう, 椎茸, 白菜	822 kcal 37.9 g 31.2 g 2.8 g
24水	汁なし坦々麺	○	酸辣湯 大豆とさつま芋の揚げ煮 冷凍みかん	豚肉, 豚レバー, 大豆, みそ, 鶏肉, 生揚げ, ★卵, ★飲用牛乳	大豆油, ★中華めん, 砂糖, ごま, ごま油, 春雨, 片栗粉, さつま芋, ★揚げ油	もやし, 胡瓜, にんにく, 生姜, 玉葱, たけのこ, 椎茸, たら, 人参, 小松菜, 長ネギ, みかん	878 kcal 37.5 g 35.6 g 3.7 g
25木	黒ゴマきな粉揚げパン	○	ポトフ ツナチーズサラダ バナナ	きな粉, 鶏肉, ツナ, ★チーズ, ★飲用牛乳	★揚げ油, ★パン, ごま, 砂糖, 大豆油	にんにく, 大根, 玉葱, 人参, セロリ, しめじ, さやいんげん, キャベツ, 小松菜, コーン, ★バナナ	722 kcal 29.5 g 32.7 g 2.1 g
26金	麦ごはん 小松菜ふりかけ	○	いかの竜田揚げ はるさめサラダ とうがん汁	★イカ, ハム, 昆布, 鶏肉, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, ごま油, 砂糖, ごま, ★小麦粉, 片栗粉, ★揚げ油, 春雨, 大豆油	小松菜, 生姜, キャベツ, 人参, 胡瓜, もやし, 椎茸, とうがん	679 kcal 28.2 g 23.1 g 2.5 g
29月	麦ごはん なめたけ	○	五目卵焼き甘酢あんかけ ツナと野菜の和えもの 生揚げと野菜の味噌汁	鶏肉, ★卵, ツナ, 生揚げ, みそ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, 片栗粉, 大豆油, じゃが芋, 砂糖, ごま油	えのき, 人参, 長ネギ, キャベツ, 胡瓜, 小松菜	771 kcal 34.2 g 28.5 g 3.2 g
30火	もち麦ごはん 海苔じゃこふりかけ	○	豚レバーと大豆のあずま揚げ 和風おかかサラダ 厚揚げとかぶのすまし汁	のり, しらす干し, 大豆, 豚レバー, 鶏肉, 生揚げ, ★飲用牛乳	ごはん, 粒麦, もち麦, ごま, 砂糖, ★揚げ油, 片栗粉, ★小麦粉, 大豆油	生姜, 小松菜, キャベツ, 人参, かぶ, 長ネギ	699 kcal 32.4 g 22.1 g 2.2 g

※アレルギー食品には★記号を表示しています。献立は学校行事や食材の都合により、変更される場合があります。