

令和6年 6月 献立予定表 綾町立綾中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもな材料						調味料
			血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
3月	麦ご飯	659	とり肉	牛乳	ごまつな	えのきたけ	精白米 精麦	ごま	煮干だし しょう油 しょうが オイスターソース コチジャン 酒 しお
	わかめスープ	30.2	ぶた肉	わかめ	ねぎ	たまねぎ	緑豆春雨	ごま油	
	麻婆春雨	17.9	ちくわ		にんじん	干しいたけ	さとう		
		2.5	とうふ 大豆		にら	キャベツ			
4火	マヨネーズパン	729	ぶた肉	牛乳	ごまつな	たまねぎ	マヨネーズパン	オリーブ油	ワイン しょう油 とうがらし す にんにく しお コショウ
	ペペロンチーノ	28.2	ベーコン	ひじき		エリンギ	さとう		
	ひじきとチーズのサラダ	23.3	とり肉	チーズ		キャベツ	コーン缶	スパゲティー	
		2.6				レモン果汁			
5水	ジャンバラヤ	737	牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	精白米 精麦	米油	しょうが ケチャップ ワイン にんにく コショウ しょう油 しお チリペッパー みりん カレー粉 ガラスープ す
	コーンスープ	30.9	まぐろ水煮	くきわかめ	ピーマン	エリンギ	さとう	ごま	
	茎わかめのカミカミサラダ	23.3	ベーコン ひよこ豆		ブロッコリー	コーン缶	じゃがいも	ごま油	
		3.3	たまご			きゅうり			
6木	麦ご飯	677	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	精白米 精麦	ごま	しょう油 酒 みりん
	じゃが芋のそぼろ煮	26.4	大豆		ごまつな	干しいたけ	じゃがいも	米油	
	彩り野菜の和え物	18.8	ちくわ		いんげん	きゅうり	さとう		
		1.7	厚揚げ			キャベツ			
7金	麦ご飯	646	とり肉	牛乳	ねぎ	ごぼう	精白米 精麦		削り節 だし昆布 しょうが 酒 しょう油 みりん しお
	ひじきのり	29.2	油あげ	ひじきのり	ごまつな	えのきたけ			
	鶏ごぼう汁	18.3			にんじん	きゅうり			
	いわしのトマト煮 きゅうりの塩もみ	2.5	いわしのトマト煮						
10月	七種野菜の華やかご飯(少量)	664	とり肉	牛乳	にんじん	干しいたけ	精白米 精麦	ごま	煮干だし 七種野菜の華やかご飯の素 しょう油 酒 みりん しお コショウ
	わかめうどん	29.1	かまぼこ 油あげ	わかめ	ごまつな	きゅうり	うどん麺	マヨネーズ	
	豆とレンコンのごまサラダ	19.1	ミックスビーンズ			れんこん水煮	さとう		
		3.4	まぐろ水煮						
11火	野菜たっぷりカレー	742	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	精白米 精麦	米油	カレールウ コショウ にんにく ガラスープ 日向夏ドレッシング ケチャップ ソース しお
	(麦ご飯・カレー)	25			かぼちゃ	ズッキーニ	じゃがいも		
	甘夏サラダ	20.6			ピーマン	きゅうり	キャベツ		
		3.2				甘夏みかん缶			
12水	麦ご飯	807	とうふ 油あげ	牛乳	にんじん		精白米 精麦		煮干だし みりん しょう油 酒
	ご汁	34.3	麦みそ		ごまつな	生しょうが	じゃがいも		
	煮魚 (さば・こんにゃく)	30.9	ご汁の素			こんにゃく	さとう		
		2.7	さば切身						
13木	ひむかの日 (毎月16日はひむかの日です。)								
	鶏ごぼうの炊き込みご飯	650	とり肉	牛乳	にんじん	こんにゃく	精白米 精麦	米油	だし昆布 削り節 酒 しょう油 みりん しお コショウ
	八杯汁	25.4	ぶた肉	ひじき		干しいたけ たまねぎ	さとう	マヨネーズ	
	コロコロポテトサラダ	20.5	とうふ			ごぼう えのきたけ	でん粉		
2.8		ロースナム			きゅうり 青豆	じゃがいも			
14金	チーズパン	682	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	チーズパン	オリーブ油	にんにく コショウ ガラスープ ワイン しお
	ビーンズのトマト煮	29.2	ミックスビーンズ(国産)		トマト	ぶなしめじ			
	フルーツミックスゼリー	21.5			パセリ	黄桃缶 パナナ	アレンジゼリー(巨峰)		
		2.5				パイナップル みかん缶			
17月	麦ご飯	710	油あげ	牛乳	にら	ぶなしめじ	精白米 精麦	米油	煮干だし ソース ケチャップ しお
	じゃが芋のみそ汁	26.8	麦みそ	わかめ	にんじん	キャベツ	じゃがいも		
	サーモンフライ(ソース)	20.7	サーモンフライ(国産鮭)				さとう		
	キャベツの塩もみ	2.6							
18火	黒糖パン	679	ぶた肉	牛乳	ごまつな	ぶなしめじ	黒糖パン	米油	豚骨スープ ガラスープ しょう油 酒 しお す コショウ
	野菜たっぷりラーメン	30.3		ちりめん	にんじん	もやし	干中華めん	ごま油	
	しゃきしゃきサラダ	18.9			ねぎ	干大根	さとう		
		3.5				きゅうり			
19水	鶏飯(鹿児島県の郷土料理)								
	鶏飯(けいはん)	674	とり肉	牛乳	にんじん	干しいたけ	精白米 精麦	米油	しょうが ガラスープ みりん しょう油 しお 酒
	(麦ご飯・鶏飯の具・焼きのり)	31.3	ぶた肉	焼きのり	いんげん	こんにゃく	さとう	ごま	
	五目きんぴら	16.2	たまご		ねぎ	ごぼう	アセロラゼリー	ごま油	
アセロラゼリー	2.9	ちくわ			山川漬(漬物)				
20木	麦ご飯	701	とり肉	牛乳	にんじん	だいごん	精白米 精麦	米油	煮干だし しょうが にんにく しお しょう油 酒 みりん コチジャン
	白玉だんご汁	30	綾ぶどう豚(綾ブランド豚)		ごまつな	ぶなしめじ	白玉だんご	米油	
	綾ぶたと厚揚げの炒め	19	油あげ 厚揚げ		ねぎ	エリンギ	さとう	ごま油	
		2.8	麦みそ			キャベツ			
21金	麦ご飯	702	とり肉	牛乳	にんじん	干しいたけ	精白米 精麦	米油	だし昆布 削り節 しょうが にんにく みりん しお しょう油 酒
	魚そうめん汁	31	とうふ 油あげ		ごまつな	白ねぎ	さとう		
	照焼チキン	23.2	魚ソーメン(イトヨリ)			キャベツ			
	キャベツの塩もみ	2.6							
24月	麦ご飯	681	ぶた肉	牛乳	にんじん	干しいたけ	精白米 精麦	米油	しょうが しお 酒 コショウ しょう油 す 豆板じゃん
	豚キムチ風ピリ辛炒め煮	27.7	厚揚げ		ごまつな	キャベツ	さとう	ごま油	
	春雨サラダ	20.9	たまご			白ねぎ たまねぎ	でん粉	ごま	
		2.1				きゅうり	緑豆春雨		
25火	ハンバーガー	728	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	バーガーパン	マヨネーズ	ケチャップ しょう油 酒 しお コショウ
	(ハンバーグ・キャベツ・ケチャップ)	35.2				だいごん	じゃがいも		
	野菜スープ	28.3	ハンバーグ(牛・豚)			キャベツ			
		3.6							
26水	麦ご飯	689	ぶた肉	牛乳	ごまつな	たまねぎ	精白米 精麦	米油	ガラスープ しお コショウ みりん しょう油 ワイン 酒 しょうが にんにく
	卵とトマトのスープ	32.6	ベーコン		トマト パセリ	キャベツ	じゃがいも	ごま油	
	ポークソテー	21.5	たまご		にんじん	りんご	さとう		
		2.9			ブロッコリー		ハチミツ		
27木	麦ご飯	745	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	精白米 精麦	米油	ガラスープ しょう油 酒 しお コショウ
	カラフル野菜スープ	30.3				キャベツ	マカロニ		
	きびなごフライ	21.4	きびなごフライ(魚卵あり)				じゃがいも		
	フライドポテト	1.7							
28金	麦ご飯	684	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	精白米 精麦	米油	しょうが にんにく しょう油 しお コショウ ガラスープ 酒 す オイスターソース
	中華丼の具	32.4	とり肉		ごまつな	もやし	さとう	ごま	
	きゅうりとわかめの中華和え	20.3	たまご	わかめ			竹の子水煮	ごま油	
		2.3	ちくわ			きゅうり			