

6月 こんだてひょう



●主菜 (しゅさい)
★副菜 (ふくさい)
■汁もの

◎主食主菜兼用
△その他



島野浦中学校

日	曜	パン または ごはん	おかず	黄色の食品 熱や力になるもの	赤色の食品 血や肉になるもの	緑の食品 体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1	火	減量 コッペパン	◎血うどん ★ズッキーニの炒め物	パン 中華種 ごま油 でん粉 油 砂糖	牛乳 ふた肉 ちくわ いか とり肉 みそ	もやし 人参 キャベツ ねぎ なす ビーマン 玉ねぎ スズッキーニ	しょうが 塩 こしょう しょうゆ 酒 トウバンジャン	853 34.1	32.6 3.7
2	水	季節の彩り ご飯	●炒り豆腐 ★おかか和え	米 ごま油 油 砂糖	牛乳 塩昆布 粉どうふ あげみ かつお節	青豆 コーン しいたけ 人参 玉ねぎ こんにゃく ニラ 小松菜 もやし	塩 酒 しょうゆ 酒 みりん	764 40.2	23.9 2.5
3	木	コッペパン	●肉と野菜のカレー煮 ★ビーンズサラダ	パン じゃがいも 油 砂糖	牛乳 ふた肉 ミックスビーンズ ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ 青豆 きゅうり	カレー粉 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢	737 31.7	19.2 3.4
4	金	麦ご飯	●みやざき地頭鶏の親子丼 ★もすくの酢の物 △薑梅ゼリー	米 麦 でん粉 砂糖 ごま ゼリー	牛乳 卵 とり肉 もすく	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢	718 30.3	14.2 2.5
7	月	麦ご飯	●ひむかちンジャオロース ■たまごスープ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま ごま油	牛乳 ふた肉 わかめ 卵	千切大根 人参 ビーマン 玉ねぎ しいたけ えのきたけ 白ねぎ 小松菜	しょうが にんにく しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう	725 29.4	16.9 2.6
8	火	コッペパン	●かぼちゃのミートソース煮 ★ごまじゃこサラダ	パン じゃがいも 砂糖 ごま ごま油	牛乳 ふたひき肉 大豆 ロースハム ちりめん	玉ねぎ かぼちゃ 青豆 キャベツ きゅうり 人参	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 酢	782 31.9	21.7 3.2
9	水	白ご飯	●鱈の南蛮漬け ■けんちん汁	米 でん粉 油 砂糖 里芋	牛乳 鱈 どうふ とり肉	玉ねぎ ビーマン ごぼう 人参 こんにゃく しいたけ ねぎ	しょうゆ しょうが 酒 酢	759 35.5	18.6 2.3
10	木	減量 コッペパン	◎塩焼きそば ★千草和え (ちくさあえ)	パン 中華種 油 ごま 砂糖	牛乳 ふた肉 いか 油あげ	キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ニラ ほうれん草	塩 こしょう にんにく しょうが しょうゆ 酢	702 28.1	17.9 2.4
11	金	麦ご飯	●ピビンバ ■ワンタンキムチスープ	米 麦 砂糖 油 でん粉 ごま油	牛乳 ふた肉 卵 ワンタン	ほうれん草 もやし しいたけ 小松菜 玉ねぎ 人参 白菜	しょうゆ にんにく 塩 みりん 酒 コチジャン	749 37.1	20.4 2.9
14	月	麦ご飯	●県産養殖カンパチの唐揚げ ★ゆでキャベツ ■千切大根汁 ♪ひむか地産地消の日	米 麦 砂糖 油 でん粉	牛乳 カンパチ 油あげ どうふ みそ	キャベツ 千切大根 玉ねぎ 人参 ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒 しょうが にんにく	821 41.3	23.6 2.8
15	火	マヨネーズ パン	●キャロットシチュー ★グリーンサラダ	パン 油 じゃがいも 米粉 バター	牛乳 とり肉 ささみ	玉ねぎ コーン 人参 パセリ ほうれん草 キャベツ きゅうり	白ワイン 塩 こしょう 酢 しょうゆ	887 32.5	37 3.5
16	水	白ご飯	●うま煮 ★ひじき和え	米 油 里芋 砂糖	牛乳 とり肉 厚揚げ ツナ ひじき	こんにゃく 人参 ごぼう 青豆 しいたけ きゅうり 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん マヨネーズ 酢	820 28.1	25.6 1.7
17	木	コッペパン	●チリコンカン ★ミルクポンチ	パン 油 じゃがいも 砂糖	牛乳 ふたひき肉 大豆 ミルク寒天	玉ねぎ トマト 人参 パセリ みかん もも りんご	にんにく 塩 こしょう ケチャップ チリソース ウスターソース 赤ワイン	823 30.5	23.9 2.5
18	金	白ご飯	●豚肉とじゃがいものきんぴら ■塩こうじスープ	米 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 ふた肉	ごぼう こんにゃく キヌサヤ 人参 大根 しめじ 白菜 ねぎ	しょうが しょうゆ 酒 塩こうじ	809 25.6	23.1 2.9
21	月	麦ご飯	●ハヤシライス ★チーズサラダ	米 麦 油 米粉 マーガリン ごま 砂糖 オリーブ油	牛乳 牛肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ グリンピース ブロッコリー キャベツ	にんにく 塩 こしょう 赤ワイン ケチャップ ウスターソース デミグラスソース トマトピューレ しょうゆ 酢	818 26.8	27.6 2.0
22	火	バーガー パン	●県産養殖マダイのフィッシュバーガー ★キャベツ ■ミネストローネ	パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも マカロニ	牛乳 マダイ 卵 ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ エリンギ トマト パセリ	塩 こしょう タルトソース しょうゆ	939 39.7	40.5 3.3
23	水	ひじきご飯	●ひじきご飯の具 ■かきたま汁 ★十佐酢和え △セレクトゼリー	米 油 砂糖 でん粉	牛乳 ひじき とり肉 あげみ 油あげ どうふ 卵 わかめ ねりもの かつお節	人参 しいたけ 青豆 えのきたけ ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	719 32.1	19.2 3.1
24	木	減量 コッペパン	◎汁ビーフン ★ほうれん草とウィンナーのソテー	パン ビーフン 油	牛乳 ふた肉 ウィンナー	きくらげ チンゲン菜 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草 キャベツ コーン	しょうゆ 酒 塩 こしょう	721 27.9	28.6 3.2
25	金	白ご飯	●五目豆 ■もやしの味噌汁	米 砂糖	牛乳 あげみ 大豆 こんぶ 厚あげ わかめ 油あげ みそ	人参 こんにゃく ごぼう いんげん もやし 玉ねぎ 大根菜	しょうゆ みりん	739 31.3	17.8 2.5
28	月	白ご飯	●みやざき地頭鶏のレモン和え ★そえ野菜 ■呉汁	米 でん粉 油 砂糖	牛乳 とり肉 大豆 どうふ みそ	キャベツ 人参 かぼちゃ ごぼう ねぎ	塩 こしょう 酒 しょうゆ レモン汁	891 34.7	30.9 2.7
29	火	減量 コッペパン	◎カレーうどん ★ゆかり和え	パン うどん 油 米粉 砂糖	牛乳 とり肉	玉ねぎ 人参 白ねぎ キャベツ きゅうり	カレー粉 しょうゆ にんにく 塩 みりん ゆかり 酢	706 28.2	17.6 3.3
30	水	麦ご飯	●ふたキムチ丼 ■マロニースープ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま でん粉 マロニー	牛乳 ふた肉	人参 キャベツ ニラ 玉ねぎ しいたけ 小松菜	にんにく しょうが 酒 しょうゆ 塩 こしょう	668 24.3	13.8 2.1

※ 牛乳(200ml)は、毎日つきます(赤色の食品です) ※ 物資の都合や価格の変動などで献立が変更になる場合があります。ご了承ください。