

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 す | 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 トウパンジャン | 853 | 32.6 |
| 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 粉豆腐 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 | 23.9 |
| 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 | 19.2 |
| 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 | 14.2 |
| 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 | 16.9 |
| 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 | 21.7 |
| 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 豆腐 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 | 18.6 |
| 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 | 17.9 |
| 11 | 金 | 麦ご飯 | ●ピビンパ ■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 | 20.4 |
| 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 とうふ 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 | 23.6 |
| 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 | 37 |
| 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 | 25.6 |
| 17 | 木 | コッペパン | ●チリコンカン ★ミルクボンチ | 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 | 23.9 |
| 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 | 23.1 |
| 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 | 27.6 |
| 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 | 40.5 |
| 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 とうふ 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 | 19.2 |
| 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 | 28.6 |
| 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 厚揚げ わかめ 油あげ みそ 大根菜 | 人参 こんにゃく ごぼう いんげん もやし 玉ねぎ | しょうゆ みりん | 739 | 17.8 |
| 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 とうふ 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 | 30.9 |
| 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 | 17.6 |
| 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 | 13.8 |
| | | | | | | | | 24.3 | 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。