

6月の献立表

*太字 遊佐産食材

遊佐町立遊佐中学校

日曜	献立名	おもに体の組織をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		主な栄養価		
		魚、肉、卵、豆・豆製品	牛乳・乳製品、骨ごと食べる魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、きのこ	穀類、いも、砂糖	油脂、種実	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg
		おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む			
1月	ごはん 牛乳 とり肉のねぎ塩だれ バンサンスー 酸辣湯	とり肉 ハム たまご とうふ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん	長ねぎ にんにく きゅうり もやし たけのこ しいたけ	精白米 春雨 砂糖 でん粉	油 ごま	715 kcal 36.1 g 324 mg		
2火	ごはん 牛乳 さばのみりん干し焼き 塩こんぶ和え とりごぼう汁 河内晩柑	さば とり肉 あつあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん	きゃべつ きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ 河内晩柑	精白米 じゃがいも	油 ごま	716 kcal 34.2 g 378 mg		
3水	ごはん 牛乳 ぶた肉の竜田揚げ おかか和え れんこん団子汁	ぶた肉 けずりぶし とり肉 うすあげ	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく きゃべつ もやし れんこん 大根 ごぼう 長ねぎ しいたけ	精白米 小麦粉	油	741 kcal 32.0 g 293 mg		
4木	ビビンバ 牛乳 たまごとひじきのスープ レモンソーダゼリー 【カミカミこんだて】	ぶた肉 たまご とうふ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	切り干し大根 にんにく もやし たけのこ 長ねぎ しいたけ	精白米 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま	714 kcal 31.4 g 353 mg		
5金	ごはん 味つけのり 牛乳 とり肉の香味焼き ふき煮 豚汁	とり肉 さつまあげ ぶた肉 あつあげ みそ 豆乳	牛乳 のり	にんじん	しょうが にんにく ふき 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく	精白米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	716 kcal 37.8 g 365 mg		
9火	ごはん 牛乳 ぶた肉とあつあげのチリソース炒め ごまみそ和え 米粉麺スープ	ぶた肉 あつあげ みそ とり肉 うすあげ	牛乳	にんじん アスパラガス 小松菜	玉ねぎ にんにく もやし きゃべつ 長ねぎ しいたけ	精白米 砂糖 でん粉 米粉麺	油 ごま	722 kcal 33.6 g 471 mg		
10水	ごはん 牛乳 大豆と小魚のポリポリ揚げ 小松菜ナムル 八宝豆腐	大豆 ハム ぶた肉 とうふ	牛乳 かえり煮干し	小松菜 にんじん いんげん	もやし 白菜 玉ねぎ しょうが しいたけ	精白米 でん粉 砂糖	油 ごま	724 kcal 31.5 g 462 mg		
11木	えだ豆ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いも入りきんぴら 貝だくさんみそ汁 あじさいゼリー	いわし ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	えだ豆 ごぼう 大根 れんこん しめじ	精白米 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま	709 kcal 31.1 g 560 mg		
12金	スパゲティミートソース 牛乳 ツナサラダ お米のタルト	ぶた肉 大豆 ツナ	牛乳 チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 タルト	油	818 kcal 35.9 g 366 mg		
17水	わかめごはん 牛乳 鮭のチーズ焼き れんこんサラダ なめこのみそ汁	鮭 ハム とうふ うすあげ みそ	牛乳 わかめ チーズ	ピーマン にんじん	玉ねぎ れんこん きゅうり きゃべつ 大根 長ねぎ なめこ	精白米	ごま マヨネーズ 油	740 kcal 36.3 g 449 mg		
18木	鶏飯(ごはん、具、スープ) 牛乳 エビカツ ミックスきゃべつ レモンヨーグルト	とり肉 たまご エビ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 葉ねぎ	大根 きゃべつ きゅうり しいたけ	精白米 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま 油	731 kcal 32.6 g 526 mg		
19金	ごはん 牛乳 さばのカレー焼き わらびの五目炒め さやえんどう入りみそ汁	さば さつまあげ あつあげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 さやえんどう	わらび たけのこ しいたけ こんにゃく	精白米 砂糖 じゃがいも	油	711 kcal 32.9 g 391 mg		
22月	ぶた肉丼 牛乳 ごま酢和え みそ汁 バナナ	ぶた肉 うすあげ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし きゅうり きゃべつ 切り干し大根 きゃべつ ごぼう しいたけ こんにゃく バナナ	精白米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	726 kcal 30.7 g 427 mg		
23火	ごはん 牛乳 アジフライ ぶた肉の磯炒め みそ汁	アジ ぶた肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	れんこん しめじ こんにゃく	精白米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	770 kcal 29.8 g 394 mg		
24水	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 和風パスタリテー 米粉スープ	とり肉 ベーコン ウインナー 豆乳	牛乳 のり	にんじん ピーマン ほうれん草	しょうが にんにく きゃべつ 玉ねぎ コーン しめじ	精白米 米粉 砂糖 でん粉 スパゲティ じゃがいも	油 バター	746 kcal 37.5 g 308 mg		
25木	ごはん 牛乳 酢鶏 中華風コーンスープ 野菜ふりかけ	とり肉 たまご とうふ	牛乳	にんじん パプリカ 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ コーン しいたけ	精白米 でん粉 じゃがいも	油	774 kcal 30.1 g 404 mg		
26金	豆とひき肉のカレー 牛乳 福神漬けサラダ	大豆 金時豆 ぶた肉 豆乳 ハム	牛乳 チーズ	にんじん 甘唐辛子	玉ねぎ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり	精白米 じゃがいも	油 ルウ ごま	792 kcal 27.2 g 367 mg		
29月	ゆかりごはん 牛乳 きのこしゅうまい 麻婆なす わかめスープ	ぶた肉 大豆 あつあげ とうふ うすあげ	牛乳 わかめ	パプリカ	なす 玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ しめじ	精白米 小麦粉 でん粉	ごま 油	705 kcal 26.9 g 388 mg		
30火	ごはん 牛乳 ささみフライ シャキシャキいもサラダ たまごカレースープ	とり肉 ハム ベーコン たまご とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり コーン	精白米 小麦粉 パン粉 じゃがいも でん粉	油 ごま	749 kcal 31.9 g 369 mg		

★献立は都合により変更になる場合があります。