

6月の予定献立表

武雄市立山内中学校

実施日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		主な調味料	栄養価
		(1群)たんぱく質 肉・魚・卵 大豆・大豆製品等	(2群)無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻等	(3群)カロテン 緑黄色野菜	(4群)ビタミンC その他の野菜 果物	(5群)炭水化物 米・パン・めん いも類・砂糖等	(6群)脂質 油脂・種実類 マヨネーズ・ドレッシング等		
1 ・ 月	ごはん 牛乳	豚ひき肉ミックスビーンズ	牛乳	にんじん	たまねぎむきえだまめ	ごはん		カレー粉	エネルギー 868 kcal
	ひき肉と豆のカレー	(大豆白いんげん豆金時豆)		ホールトマト缶	マッシュルーム	じゃがいも	なたね油	トマトケチャップウスターソース	たんぱく質 26.9 g
	牛肉コロッケ	牛肉コロッケ			しょうがにんにく		揚げ油	濃口しょうゆ	脂肪 27.1 g
	もやし炒め	冷凍ちくわ		ピーマンにんじん	もやしたまねぎ		なたね油	塩こしょう薄口しょうゆ	カルシウム 299 mg
2 ・ 火	ごはん 牛乳		牛乳		しょうが	ごはん			エネルギー 716 kcal
	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉		にんじん	ごぼう	つきこんにやく		濃口しょうゆ	たんぱく質 26.7 g
	五目きんぴら	冷凍天ぷら	細切り茎わかめ	さやいんげん	干しいたけ	砂糖	ごま油	酒 みりん	脂肪 19.6 g
	みそ汁	油揚げ		かぼちゃ 小ねぎ	たまねぎ しめじ	おはら麩		煮干し みそ	カルシウム 317 mg
3 ・ 水	冷凍コッペパン 佐賀いちごジャム				たまねぎセロリ	冷凍コッペパン		トマトケチャップ赤ワイン	エネルギー 757 kcal
	牛乳	合いびき肉	牛乳	にんじん	マッシュルームにんにく	佐賀いちごジャム		ウスターソースしょうゆ	たんぱく質 30.9 g
	スパゲティミートソース	スライスたこ		ホールトマト缶	レタス きゅうり	スパゲティ	なたね油	塩 こしょう	脂肪 20.6 g
	シーフードサラダ	鹿の子いかツナ缶	カットわかめ	トマト	レモン汁	砂糖	オリーブ油	酢 薄口しょうゆ	カルシウム 282 mg
4 ・ 木	青菜しらすごはん 牛乳		(しらす干し)牛乳	(大根葉小松菜)		青菜しらすごはん			エネルギー 820 kcal
	ししゃものフライ(2尾ずつ)	さきいか	ししゃものフライ	トマト	きゅうり レタス		揚げ油	酢塩薄口しょうゆ	たんぱく質 33.3 g
	さきいか和え	鶏肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ ごぼう	砂糖		濃口しょうゆ 酒	脂肪 27.8 g
	鶏肉と高野豆腐の煮物	冷凍天ぷら		さやいんげん	干しいたけしょうが	こんにやく 砂糖	なたね油	薄口しょうゆみりん	カルシウム 486 mg
5 ・ 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		濃口しょうゆ	エネルギー 685 kcal
	厚焼き卵	厚焼き卵		にんじん	むしかんころ	つきこんにやく		酒 みりん	たんぱく質 24.0 g
	かんころ煮しめ	冷凍ちくわ		さやいんげん	たまねぎ ごぼう	砂糖	なたね油	花かつおだし昆布	脂肪 17.8 g
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小ねぎ	干しいたけ		ごま油	薄口しょうゆ	カルシウム 351 mg
8 ・ 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			エネルギー 707 kcal
	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮		ほうれんそう	きゅうり もやし			濃口しょうゆ	たんぱく質 26.7 g
	ごま和え	油揚げ		にんじん	しょうが	砂糖	すりごま 練りごま	濃口しょうゆ	脂肪 19.9 g
	みそ汁	豆腐	カットわかめ	小ねぎ	たまねぎえのきたけ	じゃがいも		煮干し みそ	カルシウム 452 mg
9 ・ 火	ごはん 焼きのり 牛乳		焼きのり 牛乳		たまねぎ	ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー 773 kcal
	肉じゃが	牛肉		にんじん	むきえだまめ	じゃがいも 砂糖	なたね油	薄口しょうゆみりん	たんぱく質 26.1 g
	ほうれん草入りミニオムレツ	ほうれん草入りミニオムレツ			切り干しだいこん	つきこんにやく		薄口しょうゆみりん	脂肪 22.6 g
	ひじきと切り干し大根のサラダ	ロースハム	芽ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	すりごま ごま油	酢 濃口しょうゆ	カルシウム 419 mg
1 0 ・ 水	小型黒糖パン 牛乳	鶏肉	牛乳			小型黒糖パン		花かつおだし昆布	エネルギー 817 kcal
	わかめうどん	冷凍かまぼこ	カットわかめ	にんじん 小ねぎ	たまねぎ	冷凍うどん		濃口しょうゆ酒	たんぱく質 30.1 g
	いか天ぷら	いか天ぷら					揚げ油	薄口しょうゆみりん	脂肪 31.7 g
	ごぼうサラダ	ロースハム		にんじん	ごぼう きゅうり		マヨネーズすりごま	濃口しょうゆ	カルシウム 357 mg
1 1 ・ 木	ごはん 牛乳		牛乳		にんにく	ごはん		乾燥パセリ	エネルギー 752 kcal
	鶏肉のマヨネーズ焼き	鶏もも肉			たまねぎ もやし		ベーকারマヨネーズ	塩 こしょう	たんぱく質 25.7 g
	ベーコンと野菜の炒めもの	ベーコン		ピーマンにんじん	たまねぎ		なたね油	花かつおだし昆布	脂肪 29.2 g
	うずらの卵とわかめのすまし汁	うずらの卵缶	カットわかめ	にんじん 小ねぎ	えのきたけ	おはら麩		酒塩薄口しょうゆ	カルシウム 271 mg
1 2 ・ 金	チキンライス 牛乳	鶏肉	牛乳		たまねぎにんにく	ごはん 砂糖	なたね油	トマトケチャップ 酒	エネルギー 707 kcal
	肉野菜炒め	豚肉		ピーマンにんじん	とうもろこし		なたね油	塩 こしょう	たんぱく質 24.0 g
	マカロニスープ	冷凍ちくわ		にんじん	キャベツもやししょうが	シェルマカロニ	なたね油	薄口しょうゆ	脂肪 19.0 g
	青りんごゼリー	ベーコン		ほうれんそう	たまねぎえのきたけ	青りんごゼリー		コンソメ	カルシウム 277 mg
1 5 ・ 月	ごはん 牛乳	豚角切り肉	牛乳	ピーマンにんじん		ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー 744 kcal
	酢豚	鶏肉		赤パプリカ	しょうがたまねぎ	かたくり粉 砂糖	揚げ油 なたね油	トマトケチャップ 酢	たんぱく質 27.7 g
	ビーフンスープ	冷凍かまぼこ		チンゲンサイ	たまねぎきくらげ	ビーフン	なたね油	中華スープの素	脂肪 18.4 g
	まめによるこぶ(大豆・昆布)	まめによるこぶ(大豆)	(昆布)	にんじん				塩こしょう薄口しょうゆ	カルシウム 279 mg
1 6 ・ 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		濃口しょうゆ	エネルギー 652 kcal
	魚の照り焼き	あじ切り身			しょうが			酒 みりん	たんぱく質 29.2 g
	甘酢和え	かに風味かまぼこ	カットわかめ	にんじん	きゅうり しょうが	砂糖		酢塩薄口しょうゆ	脂肪 14.8 g
	みそ汁	豆腐 油揚げ		チンゲンサイ	たまねぎ しめじ	おはら麩		煮干し みそ	カルシウム 357 mg
1 7 ・ 水	きな粉揚げパン	きな粉			キャベツきゅうり	コッペパン 砂糖	揚げ油	塩	エネルギー 722 kcal
	牛乳	ロースハム	牛乳		とうもろこし		すりごま	たんぱく質 28.7 g	
	ごまドレッシングサラダ	豚肉		にんじん	たまねぎ もやし		ごまドレッシング	中華スープの素	脂肪 30.4 g
	太平燕(タビ-エ)(熊本風春雨スープ)	うずらの卵缶		にんじん 小ねぎ	きくらげ	緑豆春雨	なたね油	塩こしょう薄口しょうゆ	カルシウム 329 mg
1 8 ・ 木	ごはん 牛乳	豚ひき肉	牛乳	ピーマンにんじん	たまねぎしょうが	ごはん		豆板醤 甜面醬	エネルギー 782 kcal
	マーボー豆腐	焼き豆腐		にんじん 小ねぎ	にんにく	砂糖 かたくり粉	なたね油	赤みそ濃口しょうゆ	たんぱく質 29.7 g
	肉シューマイ(3個ずつ)	肉シューマイ			干しいたけ			酒みりん中華スープ	脂肪 24.5 g
	キャベツの酢じょうゆ和え			にんじん	キャベツきゅうり	砂糖	すりごま ごま油	酢 濃口しょうゆ	カルシウム 372 mg
1 9 ・ 金	ごはん 焼きのり 牛乳		焼きのり 牛乳		しょうが	ごはん		練り梅 酒 塩	エネルギー 686 kcal
	鶏肉の梅から揚げ	鶏もも肉			きゅうり キャベツ	小麦粉かたくり粉	揚げ油	こしょう	たんぱく質 25.4 g
	レモン和え	カットわかめ	にんじん		レモン汁	砂糖		酢 薄口しょうゆ	脂肪 18.2 g
	魚そうめんのすまし汁	魚そうめん	にんじん 小ねぎ		たまねぎ干しいたけ	手まり麩		花かつおだし昆布	カルシウム 278 mg
2 ・ 月	ごはん 牛乳		牛乳	ピーマンにんじん		ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー 739 kcal
	春巻き	春巻き		赤パプリカ	にんにくしょうが		揚げ油	中華スープの素	たんぱく質 24.2 g
	チンジャオロースー	豚肉		ホールトマト缶	たまねぎ	砂糖	なたね油ごま油	酒 塩 こしょう	脂肪 24.3 g
	卵とトマトのスープ	卵 豆腐		チンゲンサイ	たまねぎきくらげ			薄口しょうゆ	カルシウム 297 mg
2 3 ・ 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		濃口しょうゆ	エネルギー 707 kcal
	さわらのみりん干し	さわらのみりん干し			ごぼう	つきこんにやく		濃口しょうゆ	たんぱく質 31.7 g
	茎わかめの炒め煮	豚肉 冷凍天ぷら	茎わかめ	にんじん	たまねぎ なす	砂糖	すりごま ごま油	酒 みりん	脂肪 18.6 g
	みそ汁	豆腐	カットわかめ		しめじ			煮干し みそ	カルシウム 342 mg
2 4 ・ 水	もち麦ごはん 牛乳		牛乳	にんじんグリーンピース	たまねぎにんにく	もち麦ごはん		ハヤシール赤ワイン	エネルギー 789 kcal
	ハヤシライス	牛肉		ホールトマト缶	マッシュルーム	砂糖	なたね油	デジラソースウスターソース	たんぱく質 24.8 g
	豆まめサラダ	ツナ缶ミックスビーンズ		にんじん	むきえだまめきゅうり		マヨネーズ	濃口しょうゆケチャップ	脂肪 27.8 g
	メロン	(大豆白いんげん豆金時豆)			メロン			カルシウム 276 mg	
2 5 ・ 木	ごはん 牛乳		牛乳	にんじん	とうがんとたまねぎ	ごはん		濃口しょうゆ 酒	エネルギー 735 kcal
	豚肉と夏野菜の煮もの	豚肉 冷凍ちくわ		さやいんげん	ごぼうれんこん	砂糖 かたくり粉	なたね油	薄口しょうゆみりん	たんぱく質 30.3 g
	白身魚のフライ	白身魚のフライ			干しいたけしょうが		揚げ油	脂肪 16.7 g	
	きゅうりの土佐和え	かつおぶし		にんじん	きゅうり	砂糖		酢 濃口しょうゆ	カルシウム 288 mg
2 6 ・ 金	ごはん 牛乳		牛乳		たまねぎしょうが	ごはん		濃口しょうゆ酒みりん	エネルギー 713 kcal
	ハンバーグの玉ねぎソースかけ	スクールハンバーグ		にんじん	にんにくレモン汁	砂糖	なたね油	塩 こしょう	たんぱく質 25.9 g
	ゆで野菜			にんじん	むきえだまめ	じゃがいも		コンソメ酒塩こしょう	脂肪 19.0 g
	コンソメスープ	鶏肉		チンゲンサイ	コーンえのきたけ		なたね油	薄口しょうゆ	カルシウム 268 mg
2 9 ・ 月	ごはん 牛乳		牛乳	にんじん	ごぼう れんこん	ごはん		濃口しょうゆ	エネルギー 729 kcal
	筑前煮	鶏肉 冷凍ちくわ		さやいんげん	干しいたけ	さといも 砂糖	なたね油	酒 みりん	たんぱく質 28.7 g
	さばのごまみそ煮	さばのごまみそ煮				こんにやく		脂肪 14.8 g	
	ほうれん草とコーンの炒めもの	ロースハム		ほうれんそうにんじん	とうもろこしたまねぎ		なたね油	塩 こしょう	カルシウム 296 mg
3 0 ・ 火	牛肉とごぼうの混ぜごはん 牛乳	牛ひき肉 炒り卵	牛乳	にんじん	ごぼう しょうが	ごはん 砂糖	なたね油	濃口しょうゆ	エネルギー 667 kcal
	ツナサラダ	ツナ缶		にんじん	きゅうりキャベツ	砂糖	ねりごま ごま油	酒 みりん	たんぱく質 25.3 g
	冬瓜汁	鶏肉 油あげ		小ねぎ にんじん	とうがんとたまねぎ		なたね油	酢 濃口しょうゆ	脂肪 20.6 g
	パリッシュ(いりこ)	パリッシュ(いりこ)			しめじ しょうが			花かつおみそ酒	カルシウム 369 mg