

[6 月 詳 細 な 献 立 表]

2021年 6月中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	梅ご飯	○		米	梅	814 kcal
	がんもの煮物		豆乳	三温糖 でん粉	人参	30.8 g
	もやしのごま酢あえ			三温糖 ごま	人参	26.7 g
	豚汁		豚肉 木綿豆腐 みそ	じゃがいも	人参	3.3 g
2 水	米粉コッペパン （セルフツナサンド）	○		米粉コッペパン		798 kcal
	ツナサンドの具		ツナ	マヨネーズ	きゅうり	38.6 g
	アスパラとベーコンの ソテー		ベーコン	米油	アスパラガス	31.2 g
	卵スープ		卵	じゃがいも	人参	4.2 g
3 木	ご飯	○		米		762 kcal
	いかの塩唐揚げ		いか	上白糖 かたくり粉		31.5 g
	ゆかりあえ				人参	18.4 g
	けんちん汁		焼き竹輪 焼き豆腐	じゃがいも ごま油	人参	2.3 g
	オリパラ応援 バイコンポート			砂糖		
4 金	麦ご飯	○		米 麦		765 kcal
	豚ごぼう丼（セルフ）		豚肉 みそ	三温糖 かたくり粉		33.9 g
	青大豆とナッツの かみかみサラダ		青大豆	上白糖 アーモンド	人参	19.8 g
	仙台麩のみそ汁		木綿豆腐 仙台麩 みそ	じゃがいも	人参 小松菜	2.4 g
7 月	中華めん	○		中華めん		761 kcal
	しょうゆラーメンスープ		豚肉 なんと		人参 にら	30.3 g
	コーンシュウマイ		すけとうだら	パン粉 砂糖 小麦粉		17.1 g
	切り干し大根のナムル			三温糖	人参	3.1 g
8 火	ご飯	○		米		790 kcal
	カラフル五目たまご焼き		卵 鶏肉	チーズ	パプリカ	32.5 g
	茎わかめの炒めもの		さつま揚げ	くきわかめ	人参	26.8 g
	キャベツと厚揚げの みそ汁		厚揚げ みそ		人参	2.7 g
	アーモンドフィッシュ			いわし		
9 水	ご飯	○		米		751 kcal
	新潟県産真鱈のフライ		真鱈	小麦粉 ライ麦粉 パン粉		27.1 g
	のり酢あえ			焼きのり	小松菜 人参	19.5 g
	豆っこみそ汁		木綿豆腐 うちまめ みそ 大豆	じゃがいも	人参	2.3 g
10 木	ご飯	○		米		763 kcal
	鶏のアップルソースかけ		鶏肉	薄力粉 上白糖		30.6 g
	ポテトサラダ			じゃがいも	人参	22.7 g
	野菜スープ		木綿豆腐		人参	2.7 g
11 金	ご飯	○		米		824 kcal
	さばのカレー照り焼き		さば			30.3 g
	アーモンドあえ			上白糖 アーモンド	小松菜 人参	30.0 g
	具沢山みそ汁		木綿豆腐 油揚げ みそ	じゃがいも	人参	2.4 g
14 月	ご飯	○		米		806 kcal
	レバーとポテトの ケチャップあえ		豚レバー 鶏肉	かたくり粉		32.3 g
	おかかあえ		かつお節	じゃがいも 上白糖	小松菜 人参	22.3 g
	卵とわかめのみそ汁		卵 大豆 みそ	わかめ	人参	2.7 g
15 火	ご飯	○		米		790 kcal
	笹かまのお好み焼き		笹かまぼこ かつお節	あおのり		32.6 g
	ピリ辛あえ			上白糖	人参	22.3 g
	マーボー豆腐	○	豚肉 押し豆腐 みそ	三温糖 かたくり粉	人参 にら	2.7 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
16 水	コッペパン	○			コッペパン				839 kcal
	ブルーベリージャム				砂糖 水あめ		ブルーベリー		34.7 g
	あじの香りパン粉焼き		あじ	チーズ	パン粉	オリーブ油	にんにく		25.6 g
	ブロッコリーとコーンのサラダ					オリーブ油	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン	3.4 g
	米粉のクリームスープ		ベーコン	牛乳 生クリーム	じゃがいも 白いんげんまめ		人参	玉葱 マッシュルーム	
17 木	ご飯	○			米				766 kcal
	ささみチーズフライ		鶏肉	チーズ	パン粉 小麦粉 米粉 でんぶん	大豆油			33.5 g
	和風サラダ		糸かまぼこ			米油	人参 ほうれん草	キャベツ コーン	22.5 g
	ニラたまみそ汁		木綿豆腐 卵 大豆 みそ				人参 にら	玉葱 えのきたけ	2.4 g
	ミニフィッシュ		カタクチイワシ	砂糖	ごま				
18 金	ご飯	○			米				796 kcal
	ますのごまみそ焼き		ます みそ		上白糖	ごま			37.0 g
	塩昆布あえ		青大豆	塩昆布			人参	キャベツ きゅうり	18.7 g
	肉じゃが煮		豚肉		じゃがいも 三温糖	米油	人参 いんげん	生姜 玉葱 しらたき	2.5 g
21 月	ソフトめん	○			ソフトめん				826 kcal
	ミートソース		豚肉 大豆		薄力粉	米油	人参 いんげん トマト	にんにく 玉葱 ぶなしめじ	31.8 g
	こんにゃくサラダ					米油	人参	キャベツ きゅうり こんにゃく	20.6 g
	メロン							メロン	2.8 g
22 火	わかめご飯	○		わかめ	米				755 kcal
	めぎすの米粉揚げ			めぎす		大豆油		生姜	28.6 g
	たくあんあえ				ごま	人参	キャベツ きゅうり 大根	19.5 g	
	吉田さんの じゃがたまみそ汁		油揚げ みそ	じゃがいも			玉葱 えのきたけ ねぎ	3.4 g	
23 水	ご飯	○			米				808 kcal
	厚揚げと野菜のみそ炒め		豚肉 厚揚げ みそ		三温糖 かたくり粉	米油	人参 ビーマン	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ	30.9 g
	青のりバターポテト			あおのり	じゃがいも	バター			20.5 g
	わかめスープ		なんと	わかめ		ごま油	人参	もやし しいたけ コーン ねぎ	2.6 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					
24 木	ご飯	○			米				830 kcal
	鮭のマヨコーン焼き		さけ			マヨネーズ		コーン	36.8 g
	ほうれんそうのおひたし				ごま	ほうれん草 人参	もやし	26.2 g	
	高野豆腐の卵とじ煮		鶏肉 高野豆腐 卵	じゃがいも 三温糖		人参	玉葱 しいたけ グリーンピース	2.4 g	
25 金	麦ご飯	○			米 麦				788 kcal
	チキンカレー		鶏肉 大豆	チーズ	じゃがいも 薄力粉	米油	人参	生姜 にんにく 玉葱 ぶなしめじ	28.7 g
	アスパラとコーンの ツナサラダ		ツナ			オリーブ油	アスパラガス 人参	キャベツ コーン	19.7 g
									3.0 g
28 月	ご飯	○			米				783 kcal
	焼肉いため		豚肉		上白糖 かたくり粉	米油	ビーマン	にんにく 生姜 玉葱	34.0 g
	のりナッツあえ			焼きのり		アーモンド	小松菜 人参	もやし	23.5 g
	えのきと油揚げのみそ汁		木綿豆腐 油揚げ 大豆 みそ	じゃがいも		人参	えのきたけ ねぎ	2.7 g	
	チーズ			チーズ					
29 火	麦ご飯	○			米 麦				769 kcal
	中華丼		豚肉 イカ エビ なんと うずら卵		三温糖 かたくり粉	米油 ごま油	人参	玉葱 キャベツ しいたけ たけのこ にんにく 生姜	29.9 g
	ブロッコリーの ゴマネーズあえ					マヨネーズ ごま	ブロッコリー 人参	もやし きゅうり コーン	25.5 g
									2.5 g
30 水	丸パン （セルフバーガー）	○			丸パン				814 kcal
	コロッケ ソース			じゃがいも 砂糖 マッシュポテト パン粉 米粉 小麦粉	大豆油		玉葱		28.5 g
	チーズサラダ			チーズ		オリーブ油	人参	キャベツ きゅうり	30.3 g
	ミートボールスープ		鶏肉 豚肉		パン粉 でん粉	豚脂	人参 いんげん	玉葱 ぶなしめじ コーン	3.9 g

＊食材の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
＜アレルギー対応＞

- ①くるみ・ピーナッツ・キウイフルーツ・そば・いくらの5品目は使用しない。
②マヨネーズと練り製品には、卵が入っていないものを使用している。