

6月 献立表予定表

今月の目標・・・よく噛んで食べよう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 無糖質	献立名	主 な 材 料						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質		
1 木		ご飯					米			838 kcal 37.0 g
		レバーとナッツの揚げ煮	鶏レバー竜田揚げ		青ピーマン		砂糖	油、かぶナッツ	しょうゆ、みりん	
		ひじきサラダ		ひじき		キャベツ、きゅうり、レモン	砂糖	油	米酢、しょうゆ、こしょう	
		豆腐の中華煮	豆腐、豚肉	にんじん、さやいんげん	にんにく、玉葱、たけのこ、椎茸	かたくり粉	油	塩、こしょう、しょうゆ、みりん、中華だし		
5 月		コッペパン					パン			826 kcal 33.0 g
		スパゲティナポリタン	ウィンナー	チーズ	にんじん、青ピーマン	玉葱	スパゲッティ	油	塩、こしょう、トマトケチャップ、かつおソース、中濃ソース	
		オムレツ	たまご	牛乳	パセリ	玉葱	砂糖	油	塩、こしょう、しょうゆ	
		コーンサラダ			こまつな、にんじん	キャベツ、コーン	砂糖	油	米酢、こしょう、白ワイン	
7 水		コッペパン					パン			810 kcal 30.7 g
		ポテトグラタン (クリーム)	鶏肉、大豆	牛乳、チーズ	にんじん、パセリ	玉葱	じゃがいも、パン粉	油	クリームポタージュ	
		さいころサラダ			にんじん	きゅうり、コーン、だいこん	砂糖	ごま、ごま油	米酢、しょうゆ	
		野菜スープ	ベーコン		にんじん、パセリ	玉葱、キャベツ			塩、こしょう、しょうゆ、鶏だし	
		パテチョコ					Feパテチョコ			
8 木		ご飯					米			780 kcal 35.0 g
		鯖の塩焼き	さば						塩	
		キャベツのごま煮浸し				キャベツ		ごま	しょうゆ、みりん	
		大豆の磯煮	平天、大豆	ひじき	にんじん、さやいんげん	ごぼう	じゃがいも、砂糖	油	鶏だし、しょうゆ、しょうゆ、みりん	
9 金		ご飯					米			772 kcal 25.6 g
		高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐				砂糖、かたくり粉	油	みりん、しょうゆ、鶏だし	
		アーモンド煮浸し			こまつな	もやし		アーモンド	しょうゆ、みりん	
		味噌汁	厚揚げ、麦みそ	わかめ	にんじん、葉ねぎ	玉葱、ぶなしめじ			煮干し	
12 月		コッペパン					パン			779 kcal 33.9 g
		鶏肉のトマトソース	鶏肉		青ピーマン、トマト	にんにく、玉葱	砂糖	油	しょうゆ、白ワイン、トマトケチャップ	
		ブロッコリーの塩ゆ			ブロッコリー					
		パンブキンスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ、にんじん、パセリ	玉葱			クリームポタージュ	
13 火		ご飯					米			789 kcal 33.4 g
		卵焼き	たまご、ツナ、豆腐	ひじき、牛乳	葉ねぎ	コーン	砂糖		しょうゆ、塩	
		じゃこ豆	大豆	かえり			砂糖		みりん、しょうゆ	
		味噌汁	油揚げ、麦みそ	わかめ	にんじん	もやし、玉葱、ぶなしめじ、東京ねぎ			煮干し	
		メロン				アムスメロン				
14 水		米粉パン					米粉パン			791 kcal 29.8 g
		揚げ春巻					春巻き	油		
		ポイルキャベツ				キャベツ				
		キャロットスープ	ベーコン	牛乳	にんじん、パセリ、にんじん	玉葱	じゃがいも		クリームポタージュ	
15 木		ご飯					米			797 kcal 33.4 g
		若鶏の照り焼き	鶏肉			しょうが			しょうゆ、みりん、酒	
		おひたし	花かつお		こまつな	はくさい			しょうゆ、みりん	
		新じゃがの煮物	豚肉		にんじん、さやいんげん	玉葱、ごぼう	じゃがいも、しらたき、砂糖	油	しょうゆ、酒	
		梅干し				梅干し				
16 金		ひじきのおもふりご飯	鶏肉、油揚げ	ひじき	にんじん	えだまめ	米	油	しょうゆ、みりん	868 kcal 38.9 g
		魚のフライ	まあじ、たまご				薄力粉、パン粉	油	塩、こしょう	
		カミカミあえ	さきいか			キャベツ、きゅうり、コーン、レモン	砂糖		米酢、しょうゆ、こしょう	
		すまし汁	豆腐、かつお節	わかめ、昆布	葉ねぎ	玉葱、えのきたけ			塩、しょうゆ	
		タルタルソース個袋						タルタルソース		
19 月		コッペパン					パン			820 kcal 34.7 g
		ちくわのチーズフライ	竹輪、たまご	チーズ			薄力粉、パン粉	油		
		レモンサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン、レモン	砂糖	油	米酢、しょうゆ	
		白菜のクリーム煮	鶏肉	チーズ、牛乳	にんじん	玉葱、はくさい	じゃがいも		クリームポタージュ	

6月 献立表予定表

今月の目標・・・よく噛んで食べよう

西条市立西条北中学校

日付	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			【赤】おもに身体をつくる		【緑】おもに体の調子をととのえる		【黄】おもにエネルギーになる			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭化物	脂質		
20 火		ご飯					米			805 kcal 32.7 g
		魚のみりん焼き	さわら			しょうが			しょうゆ, みりん, 酒	
		ナッツごぼう				ごぼう	薄力粉, 砂糖	油, ごま アーモンド	しょうゆ, みりん	
		レタスとトマトのかきたま汁	かにかま, たまご かつお節		トマト, 葉ねぎ	レタス, 玉葱	かたくり粉		水, しょうゆ, 塩	
23 金		ご飯					米			765 kcal 29.5 g
		揚げお好み	いか, えび, たまご 花かつお	あおのり		キャベツ	薄力粉, 砂糖	油	水, 中濃ソース トマトケチャップ	
		切干大根の酢物		しらす		切干しだいこん きゅうり	砂糖		米酢, しょうゆ	
		豚汁	豚肉, 豆腐, 油揚げ 麦みそ		にんじん, 葉ねぎ	ごぼう, もやし	じゃがいも		煮干し	
26 月		コッペパン					パン			810 kcal 32.9 g
		ビーフシチュー	牛肉, 大豆	クリーム	にんじん, トマト	玉葱, まいたけ にんにく	じゃがいも		赤ワイン, シュール・ド・フランス, 鶏だし, 塩, こしょう	
		アーモンドソテー	ロースハム			キャベツ, コーン		アーモンド, 油	鶏だし, 塩, こしょう	
		ジューシー				ジューシーオレンジ				
27 火		ご飯					米			797 kcal 35.3 g
		いかの天ぷら	いか, たまご				薄力粉	油	塩, 酒	
		梅おかか和え	花かつお		こまつな	はくさい, うめ			しょうゆ, みりん	
		高野豆腐の卵とじ	鶏肉, たまご 高野豆腐		にんじん	玉葱, 椎茸 グリーンピース	じゃがいも, 砂糖	油	しょうゆ	
28 水		コッペパン					パン			772 kcal 36.5 g
		白身魚のタルタル焼き	すずき		パセリ		パン粉	タルタルソース	塩, こしょう 白ワイン	
		ブロッコリーの塩ゆで			ブロッコリー					
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん, パセリ	玉葱, キャベツ	じゃがいも, マカロニ		塩, こしょう しょうゆ, 鶏だし	
29 木		ご飯					米			773 kcal 30.5 g
		切干大根入りつくね揚げ	鶏肉, 豆腐, 大豆 たまご	ひじき		切干しだいこん しょうが	山芋, かたくり粉 砂糖	ごま, 油	塩, こしょう しょうゆ, みりん	
		ちりめん煮びたし		しらす	こまつな	もやし			しょうゆ, みりん	
		すまし汁	豆腐, かまぼこ かつお節	わかめ	にんじん, 葉ねぎ	玉葱, ぶなしめじ			しょうゆ, 塩	
		ヨーグルト		ヨーグルト						
30 金		カレーライス (麦ご飯)					米, 麦			844 kcal 30.8 g
		カレーライス (ルウ)	鶏肉, 大豆		にんじん	玉葱, グリンピース	じゃがいも	油	カレー粉, トマトケチャップ, ウスターソース, しょうゆ	
		かぼちゃのキッシュ	たまご, ロースハム	牛乳, チーズ	かぼちゃ	玉葱		有塩バター	塩, こしょう	
		みかんど' レッジン' サラダ				キャベツ, きゅうり, コーン, みかん	砂糖	油	米酢, こしょう 白ワイン	

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。