6月予定献立表

E：エネルギー(kcal)
P：たんぱく質(g)
F：脂質(g)
NaCl：食塩(g)
Ca：カルシウム(mg)

中学校	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	赤の食品(からだを作るもとになる食品)	黄の食品(熱や力のもとになる食品)	緑の食品(からだの調子をととのえる食品)		
2日 月	ごはん 豆腐ハンバーグ 大豆サラダ スープカレー	とうふ　とり肉 だいず　ツナ とり肉	志賀町産コシヒカリ さとう　でんぷん エッグケアマヨネーズ【卵不使用】　すりごま じゃがいも　バター　カレールウ【乳・バナナ】	たまねぎ キャベツ　きゅうり　パプリカ　レモン果汁 にんじん　たまねぎ　ほうれんそう　ブロッコリー　とうもろこし　にんにく　しょうが	E P F NaCl Ca	808 33 24.0 2.5 400
3日 火	ごはん ふくらぎの照り焼き たまごとわかめの酢の物 白玉麩のすまし汁	ふくらぎ わかめ　たまご とうふ	志賀町産コシヒカリ さとう　水あめ　でんぷん さとう　ごま油　いりごま しらたまふ	しょうが もやし　キャベツ　きゅうり にんじん　ごぼう　えのきたけ　ねぎ	E P F NaCl Ca	862 39.9 24.3 2.1 319
4日 水	ごはん チキンチキンごぼう ブロッコリーの彩りあえ 大根と油揚げのみそ汁 さくらんぼ（2個）	とり肉 チーズ 油あげ　みそ	志賀町産コシヒカリ でんぷん　油　さとう　いりごま さとう　サラダ油	ごぼう ブロッコリー　にんじん　キャベツ　とうもろこし だいこん　にんじん　こまつな　たまねぎ　ねぎ さくらんぼ	E P F NaCl Ca	790 28.5 24.7 2.0 359
5日 木	ごはん のり 鮭の塩焼き 豚しゃぶサラダ じゃがいものみそ汁	のり さけ ぶた肉 油あげ　みそ	志賀町産コシヒカリ さとう　ねりごま　いりごま じゃがいも	きゅうり　キャベツ　たまねぎ　にんじん　しょうが たまねぎ　しめじ　にんじん　ねぎ	E P F NaCl Ca	775 35.0 24.2 2.9 304
6日 金	カラフルピラフ スペインオムレツ グリーンサラダ じゃがいもとトマトのスープ	とり肉 たまご　とり肉 ぶた肉	志賀町産コシヒカリ　バター じゃがいも　でんぷん　さとう　油 さとう　サラダ油 じゃがいも　オリーブ油　さとう	たまねぎ　にんじん　えだまめ　とうもろこし たまねぎ　ほうれんそう キャベツ　きゅうり　ブロッコリー にんじん　たまねぎ　にんにく　トマト　パセリ	E P F NaCl Ca	715 29.6 20.6 4.0 302
9日 月	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ 五目中華スープ	とり肉 わかめ　　のり とうふ　たまご	志賀町産コシヒカリ こめこ　でんぷん　油　さとう さとう　ごま油　いりごま	にんにく キャベツ　こまつな　きゅうり　にんじん たけのこ　しいたけ　とうもろこし　たまねぎ　ねぎ	E P F NaCl Ca	745 30.5 21.1 1.8 326
10日 火	ごはん ちくわのごま揚げ 切干大根の彩りあえ 肉豆腐	ちくわ こんぶ　ハム【乳・卵】 ぎゅう肉　とうふ	志賀町産コシヒカリ 小麦粉　こめこ　いりごま　大豆油 さとう　ごま油 サラダ油　さとう	切干だいこん　キャベツ　きゅうり　黄ピーマン たまねぎ　にんじん　えのきたけ　ねぎ　こんにゃく	E P F NaCl Ca	824 32.2 24.8 3.4 387
11日 水	梅ごはん さばの生姜煮 ほうれん草のあえもの 豚汁	さば 油あげ ぶた肉　みそ	志賀町産コシヒカリ　乾燥梅 水あめ　さとう さとう じゃがいも	しょうが ほうれんそう　にんじん　もやし にんじん　ごぼう　たまねぎ　ねぎ　こんにゃく	E P F NaCl Ca	835 33.4 25.6 3.9 342
12日 木	ごはん 高野豆腐の甘辛がらめ ゆかりあえ 豆乳スープ	高野どうふ　青のり ぶた肉　豆乳	志賀町産コシヒカリ こめこ　でんぷん　大豆油　さつまいも　さとう　はちみつ じゃがいも　こめこ	キャベツ　きゅうり　もやし　しそ たまねぎ　しめじ　にんじん	E P F NaCl Ca	783 23.9 19.3 1.8 329
13日 金	チーズホットドッグ マセドアンサラダ 野菜のコンソメスープ カスタード風クレープ	ウィンナー とり肉	コッペパン【乳】　さとう　チーズ じゃがいも　エッグケアマヨネーズ【卵不使用】 カスタード風クレープ	にんじん　ブロッコリー　とうもろこし にんじん　にんにく　たまねぎ　えのきたけ　チンゲンサイ	E P F NaCl Ca	815 29.8 41.4 3.5 377
16日 月	ごはん 豚肉の塩こうじ焼き 太きゅうりの酢の物 いしる汁	ぶた肉 油あげ かまぼこ　とうふ	志賀町産コシヒカリ さとう	キャベツ　太きゅうり　もやし　にんじん だいこん　にんじん　えのきたけ　こまつな　ねぎ	E P F NaCl Ca	770 30.6 25.2 3.4 363
17日 火	鶏そぼろ寿司 きびなごフライ 小松菜のごま和え みょうがのみそ汁 ルビーロマンゼリー	とり肉　油あげ きびなご とうふ　油あげ　みそ	志賀町産コシヒカリ　さとう 水あめ　さとう　じゃがいも　でんぷん　こめこ　げんまいこ　大豆油 さとう　ねりごま　すりごま ルビーロマンゼリー	しょうが　しいたけ　にんじん　えだまめ しょうが こまつな　キャベツ　もやし　にんじん たまねぎ　えのきたけ　みょうが	E P F NaCl Ca	767 27.8 24.8 2.3 442
18日 水	ごはん たまごやき 野菜炒め 鶏だんご汁	たまご ぶた肉 とり肉　とうふ	志賀町産コシヒカリ さとう　でんぷん　油 さとう　サラダ油　ごま油 パン粉	しょうが　にんにく　キャベツ　にんじん　ピーマン たまねぎ　ねぎ　しょうが　えのきたけ　はくさい　にんじん	E P F NaCl Ca	770 33.1 22.8 2.7 399
19日 木	ごはん しいらの竜田揚げ うの花 打ち豆汁	しいら ぶた肉　おから 油あげ　大豆	志賀町産コシヒカリ でんぷん　こめこ　大豆油 サラダ油　さとう	しょうが たまねぎ　こんにゃく　にんじん　ねぎ だいこん　にんじん　ごぼう　チンゲンサイ　ねぎ	E P F NaCl Ca	777 33.4 22.3 2.5 359
20日 金	もち麦ごはん ポークカレー ブロッコリーサラダ バニラヨーグルト	ぶた肉　チーズ ハム【乳・卵】　チーズ バニラヨーグルト	志賀町産コシヒカリ　志賀町産もち麦 じゃがいも　サラダ油　カレールウ【乳・バナナ・ごまペースト】 さとう　サラダ油	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん　りんご　プルーン ブロッコリー　キャベツ　きゅうり	E P F NaCl Ca	965 32.9 31.2 3.4 457
23日 月	ごはん 春巻き きゅうりの中華あえ みそラーメン	ぶた肉　大豆 ぶた肉　みそ	志賀町産コシヒカリ こむぎこ　水あめ　ラード　でんぷん　はるさめ　ショートニング　さとう　大豆油 さとう　ごま油　いりごま ちゅうかめん	キャベツ　にんじん　たまねぎ　しいたけ　しょうが きゅうり　キャベツ　もやし　にんじん にんじん　たまねぎ　こまつな　とうもろこし　ねぎ	E P F NaCl Ca	829 23.2 26.7 2.5 308
24日 火	ごはん いわしの梅煮 野菜の彩りあえ 炊き合わせ	いわし ささみ がんもどき　とり肉　こんぶ	志賀町産コシヒカリ さとう　でんぷん さとう　ごま油 じゃがいも　さとう	しそ　うめ キャベツ　きゅうり　もやし　にんじん にんじん　こんにゃく　さやいんげん　たまねぎ	E P F NaCl Ca	800 34.0 22.8 2.4 377
25日 水	もち麦ごはん ビビンバ ナムル 豆腐スープ	ぎゅう肉 たまご とうふ　わかめ	志賀町産コシヒカリ　志賀町産もち麦 ごま油　さとう さとう　いりごま	こんにゃく　にんにく ほうれんそう　にんじん　もやし たまねぎ　たけのこ　えのきたけ　ねぎ	E P F NaCl Ca	759 34.1 18.7 2.9 329
26日 木	ごはん いわしフライ 青菜のお浸し じゃがいものそぼろ煮	いわし ハム【乳・卵】 とり肉　ぶた肉	志賀町産コシヒカリ パン粉　こむぎこ　でんぷん　大豆油 さとう じゃがいも　サラダ油　さとう	にんじん　もやし　こまつな こんにゃく　たまねぎ　にんじん　さやいんげん	E P F NaCl Ca	801 29.8 20.6 2.7 322
27日 金	ハニーチーズトースト ひじきのマリネサラダ ポークビーンズ オレンジ	チーズ ひじきつくだに 大豆　ぶた肉	食パン【乳】　マーガリン　さとう　はちみつ サラダ油 じゃがいも	こまつな　キャベツ　きゅうり　にんじん たまねぎ　にんじん　さやいんげん　トマト オレンジ	E P F NaCl Ca	728 28.2 29.0 1.9 390
30日 月	チキンライス コロッケ 花野菜とひじきのサラダ もやしとベーコンのスープ	とり肉 ぶた肉 ひじきつくだに ベーコン【卵・乳】	志賀町産コシヒカリ　バター　さとう じゃがいも　さとう　油　パン粉　小麦粉　でんぷん　大豆油 さとう　サラダ油	たまねぎ　えだまめ　マッシュルーム　トマトペースト ブロッコリー　カリフラワー　きゅうり　とうもろこし もやし　こまつな　にんじん　たまねぎ	E P F NaCl Ca	794 27.1 26.8 3.2 386