



令和6年度

# 6月の献立表

柳沢中学校

| 日   | 献立名                   | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる             | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                  | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----|-----------------------|----|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|
| 3月  | ご飯                    | ○  |                                 | 米                            |                                                   | 700 kcal       |
|     | 魚と大根の煮つけ              |    | しいら                             | 三温糖                          | しょうが 大根                                           | 32.2 g         |
|     | みそのっぺい汁               |    | 鶏肉 木綿豆腐 みそ                      | さといも 油 でんぶん                  | 干し椎茸 にんじん ごぼう 大根<br>ねぎ ほうれん草 こんにゃく                |                |
| 4火  | 麦ご飯                   | ○  |                                 | 米 米粒麦                        |                                                   | 751 kcal       |
|     | 鶏肉の甘酢炒め               |    | 鶏肉                              | 上新粉 でんぶん 油 三温糖 白ごま           | しょうが にんじん 玉葱 たけのこ<br>干し椎茸 青ピーマン 黄ピーマン             | 32.4 g         |
|     | かみかみ中華サラダ             |    | かまぼこ するめいか                      | はるさめ 三温糖 油 ごま油               | キャベツ きゅうり                                         |                |
| 5水  | キムチラーメン               | ○  | 豚肉                              | 蒸し中華めん 油 ごま油                 | にんにく しょうが にんじん 玉葱<br>もやし キャベツ 白菜キムチ にら ねぎ         | 697 kcal       |
|     | レバじゃがコロコロ揚げ           |    | 豚レバー 牛乳                         | でんぶん 薄力粉 じゃがいも 油 三温糖         | しょうが                                              | 30.9 g         |
|     | パレンシアオレンジ             |    |                                 |                              | パレンシアオレンジ                                         |                |
| 6木  | ベッパーチキン<br>ONガーリックライス | ○  | 鶏肉                              | 米 マーガリン オリーブ油                | にんにく パセリ                                          | 772 kcal       |
|     | カレーポトフ                |    | 豚肉 ベーコン ウインナー                   | じゃがいも                        | セロリー にんじん 玉葱 キャベツ                                 | 33.2 g         |
|     | 小玉スイカ                 |    |                                 |                              | 小玉スイカ                                             |                |
| 7金  | 元気みそご飯                | ○  | みそ                              | 米 押麦 油 三温糖 白ごま               | にんじん 青ピーマン ねぎ 干し椎茸 しょうが                           | 715 kcal       |
|     | 千草焼き                  |    | 鶏肉 ひじき たまご                      | 三温糖 油                        | にんじん 玉葱 ほうれん草                                     | 30.8 g         |
|     | すまし汁                  |    |                                 | 麩                            | たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜                            |                |
| 10月 | ご飯                    | ○  |                                 | 米                            |                                                   | 796 kcal       |
|     | いわしのかば焼き              |    | いわし                             | でんぶん 油 三温糖 白ごま               | しょうが                                              | 27.4 g         |
|     | もずく汁                  |    | 豚肉 豆腐 もずく                       |                              | にんじん たけのこ 干し椎茸 チンゲン菜 ねぎ                           |                |
|     | あじさいゼリー               |    | 粉寒天 ゼラチン                        | 上白糖 ナタデココ                    | ぶどうジュース                                           |                |
| 11火 | たくあんごはん               | ○  |                                 | 米 ごま油 白ごま                    | ゆかり たくあん                                          | 717 kcal       |
|     | 焼きししゃも                |    | 子持ちししゃも                         |                              |                                                   | 33.7 g         |
|     | ポテトきんぴら               |    | ポークハム                           | 油 じゃがいも 三温糖 白ごま ごま油          | にんじん ごぼう                                          |                |
|     | 豚汁                    |    | 豚肉 豆腐 油揚げ みそ                    | 油 じゃがいも                      | ごぼう にんじん 大根 ねぎ こんにゃく                              |                |
| 12水 | シナモントースト              | ○  |                                 | 食パン マーガリン グラニュー糖             |                                                   | 712 kcal       |
|     | ミックスビーンズスープ           |    | ベーコン 豚肉 いんげん豆<br>ひよこ豆 えんどう豆 チーズ | 油 じゃがいも 三温糖 マカロニ             | セロリー にんじん 玉葱 トマト缶                                 | 27.0 g         |
|     | ツナポテトサラダ              |    | ツナ                              | じゃがいも 油 三温糖                  | きゅうり にんじん ホールコーン 玉葱                               |                |
| 13木 | シシジュシー                | ○  | 豚肉 油揚げ 昆布                       | 米 油 三温糖                      | にんじん 干し椎茸 ねぎ                                      | 785 kcal       |
|     | イナムドゥチ                |    | 豚肉 かまぼこ 生揚げ みそ                  |                              | 大根 にんじん 小松菜 干し椎茸 こんにゃく                            | 26.0 g         |
|     | パインケーキ                |    | たまご 牛乳                          | 薄力粉 三温糖 バター                  | パイン缶                                              |                |
| 14金 | ブルコギ丼                 | ○  | 豚肉                              | 米 油 はるさめ 三温糖 ごま油             | 玉葱 もやし にら にんじん<br>りんご にんにく しょうが                   | 701 kcal       |
|     | ピリ辛漬け                 |    |                                 | ごま油 三温糖                      | きゅうり 大根 にんじん 一味唐辛子                                | 27.2 g         |
|     | 中華コーンスープ              |    | たまご 豆腐                          | でんぶん                         | 玉葱 にんじん クリームコーン<br>ホールコーン パセリ                     |                |
| 18火 | なすのミートソース<br>スパゲティ    | ○  | 豚肉 大豆 チーズ                       | スパゲティ オリーブ油 油<br>バター 薄力粉 三温糖 | にんにく 玉葱 にんじん<br>セロリー マッシュルーム なす                   | 725 kcal       |
|     | フレンチサラダ               |    |                                 | 油 三温糖                        | キャベツ きゅうり にんじん                                    | 29.8 g         |
|     | さくらんぼ                 |    |                                 |                              | さくらんぼ                                             |                |
| 19水 | ご飯                    | ○  |                                 | 米                            |                                                   | 693 kcal       |
|     | 手作りふりかけ               |    | ちりめんじゃこ 鰹節 青のり                  | 白ごま                          |                                                   | 34.8 g         |
|     | 鮭の塩焼き                 |    | 鮭                               |                              |                                                   |                |
|     | 切干大根の煮物               |    | 油揚げ                             |                              | 切干し大根 干し椎茸 にんじん                                   |                |
|     | じゃがいものみそ汁             |    | 油揚げ みそ                          | じゃがいも                        | 玉葱 小松菜                                            |                |
| 20木 | ハヤシライス                | ○  | 豚肉                              | 米 米粒麦 油 じゃがいも<br>薄力粉 バター     | にんにく しょうが セロリー<br>にんじん 玉葱 マッシュルーム                 | 846 kcal       |
|     | ポテトのチーズ焼き             |    | 豚肉 チーズ                          | じゃがいも マッシュポテト                | 玉葱 パセリ                                            | 28.5 g         |
|     | 冷凍ミカン                 |    |                                 |                              | 冷凍みかん                                             |                |
| 21金 | たこめし                  | ○  | 油揚げ ひじき たこ                      | 米 油                          | にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん                              | 693 kcal       |
|     | 小松菜のおろしあえ             |    |                                 | 三温糖                          | 小松菜 しめじ 大根                                        | 28.4 g         |
|     | 豆腐団子汁                 |    | 豆腐 鶏肉 油揚げ                       | 白玉粉 油                        | ごぼう にんじん ねぎ                                       |                |
| 24月 | たっぶりキャベツの<br>回鍋肉丼     | ○  | 豚肉 みそ                           | 米 米粒麦 油 三温糖 でんぶん ごま油         | にんにく しょうが キャベツ にんじん<br>青ピーマン 赤ピーマン ねぎ             | 713 kcal       |
|     | じゃがいもと<br>春雨のスープ      |    |                                 | じゃがいも はるさめ ごま油               | にんじん 干し椎茸 ねぎ さやえんどう                               | 27.8 g         |
|     | レッドメロン                |    |                                 |                              | レッドメロン                                            |                |
| 25火 | ご飯                    | ○  |                                 | 米                            |                                                   | 727 kcal       |
|     | 鰹のあずま煮                |    | 鰹                               | でんぶん 油 三温糖 白ごま               |                                                   | 36.8 g         |
|     | キャベツの梅おかかあえ           |    | 鰹節                              | 三温糖                          | キャベツ きゅうり もやし にんじん 練り梅                            |                |
|     | かきたま汁                 |    | 豆腐 たまご                          | でんぶん                         | 小松菜 ねぎ にんじん えのきたけ                                 |                |
| 26水 | ジャンバラヤ                | ○  | 鶏肉                              | 米 米粒麦 バター 油                  | にんにく 玉葱 ホールコーン<br>マッシュルーム 青ピーマン 赤ピーマン             | 729 kcal       |
|     | ジュリエンスープ              |    | ベーコン                            | 油                            | キャベツ 玉葱 にんじん セロリー 小松菜                             | 23.6 g         |
|     | ブルーベリー<br>チーズケーキ      |    | チーズ たまご<br>ヨーグルト 生クリーム          | 三温糖 薄力粉                      | レモン ブルーベリー                                        |                |
|     | ガーリックトースト             |    |                                 | フランスパン マーガリン                 | にんにく パセリ 赤ピーマン                                    | 714 kcal       |
| 27木 | ABCミネストローネ            | ○  | 豚肉 ベーコン ひよこ豆                    | 油 じゃがいも マカロニ                 | トマト缶 玉葱 にんじん キャベツ さやいんげん                          | 24.3 g         |
|     | 枝豆サラダ                 |    |                                 | 油 三温糖                        | キャベツ きゅうり にんじん<br>赤ピーマン 枝豆 玉葱                     |                |
|     |                       |    |                                 |                              |                                                   |                |
| 28金 | あんかけ丼                 | ○  | 豚肉                              | 米 油 でんぶん ごま油                 | しょうが にんにく 玉葱 にんじん もやし<br>干し椎茸 たけのこ きくらげ 白菜 ねぎ 小松菜 | 703 kcal       |
|     | 即席漬け                  |    |                                 |                              | きゅうり キャベツ ゆかり                                     | 20.4 g         |
|     | 水無月                   |    | 甘納豆                             | 薄力粉 上新粉 上白糖                  |                                                   |                |