



# 平成23年度6月の献立(中学校)



牛乳は毎日つきます。

10

11

はセレクトです。

NO	献立	3つの食品分類			kcal	
		血や肉になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品		
01	ゆでスパゲティ	ツナトマトソース ゆで野菜 香味玉ねぎドレッシング チーズドッグ	牛乳 ツナ ベーコン 原宿ドッグミニ	スパゲティ 油 小麦粉	玉ねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース キャベツ ブロッコリー	854
02	パン	セルフホットドッグ キャベツのソテー カレースープ アップルシャーベット	牛乳 ウィナー ベーコン 豚肉	パン 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ パセリ	809
03	パンズパン	セルフチーズハンバーガー レタス サマーシチュー 冷凍みかん	牛乳 ハンバーグ とり肉	パンズパン 砂糖 油 じゃがいも	レタス 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく 冷凍みかん	801
04	アーモンドトースト	ビーフカレーソテー ひじきと卵のスープ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 ロースハム ひじき 豆腐 ベーコン 卵 ヨーグルト	アーモンド マーガリン 油 でん粉 グラニュー糖 ビーフン	玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン 干しいたけ ほうれん草	837
05	黒パン(減量) ソフトチーズ	とり肉のハーブ焼き ジャーマンポテト フルーツポンチ	ソフトチーズ 牛乳 とり肉 ベーコン	黒パン じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ パセリ みかん パイン もも	884
06	米粉パン(減量) あん&マーガリン	焼きうどん ゆで野菜 香りごまドレッシング オレンジゼリー	牛乳 豚肉 いか なたと	米粉パン 冷凍うどん 油 砂糖	しょうが キャベツ にんじん もやし 干しいたけ ほうれん草 みかん	879
07	シュガートースト	プレーンオムレツ ポークビーンズ ゆで野菜 マヨネーズ	牛乳 プレーンオムレツ 豚肉 大豆 プロセスチーズ	パン マーガリン じゃがいも グラニュー糖 油 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース アスパラガス オレンジ	843
08	アップルパン	白身魚のニース風 ゆで野菜 洋風卵スープ 野菜入りイタリアンドレッシング	牛乳 たら ベーコン 卵	アップルパン でん粉 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんにく トマト にんじん パセリ きゅうり キャベツ セロリ こまつ菜	800
09	パン レーズンクリーム	とり肉とじゃがいものケチャップあえ わんたんスープ オレンジ	牛乳 とり肉 豚肉	パン でん粉 油 砂糖 ワントン	しょうが レモン パセリ にんじん キャベツ もやし こまつ菜 ねぎ オレンジ	876
10	ナン	キーマカレー ゆで野菜 野菜入り和風ドレッシング メロン	牛乳 牛肉 豚肉 バター ヨーグルト	ナン	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト キャベツ もやし メロン	811
11	ナン	キーマカレー ゆで野菜 野菜入り和風ドレッシング スイカ	牛乳 牛肉 豚肉 バター ヨーグルト	ナン	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト キャベツ もやし スイカ	830
12	麦入りご飯	やしおますの塩焼き おひたし 田舎汁 いちごゼリー	牛乳 やしおます とり肉 けずり節 豆腐 花かつお みそ	米 麦 じゃがいも 油 こんにゃく	ほうれん草 キャベツ にんじん かんぴょう ごぼう こまつ菜	846
13	麦入りご飯	とり肉のから揚げ ゆで野菜 みそ汁 中華ごまドレッシング	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 花かつお 味噌	米 麦 でん粉 油 はるさめ ごま油	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ	783
14	麦入りご飯	さばの香辛焼き 舟形きゅうり 切干大根の煮つけ のり香味ふりかけ	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ ふりかけ	米 麦 砂糖 ごま油 油	にんにく きゅうり 切り干し大根 にんじん	785
15	麦入りご飯	白身魚のパーベキューソースかけ おひたし みそ汁 びわゼリー	牛乳 たら けずり節 味噌 わかめ 花かつお	米 麦 でん粉 油 じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく こまつ菜 りんご パセリ キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ	801
16	麦入りご飯	豚肉の味噌漬焼き ゆで野菜 五日きんぴら 青じそドレッシング	牛乳 豚肉 味噌 海草 さつま揚げ	米 麦 砂糖 こんにゃく 油	しょうが キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根	894
17	麦入りご飯	セルフ高野豆腐 いわしの梅しょうゆ煮 みそ汁 キウイフルーツ	豚肉 凍り豆腐 油揚げ 牛乳 いわしの梅しょうゆ 煮 味噌 花かつお	米 麦 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	にんじん 干しいたけ いんげん グリーンピース ごぼう 玉ねぎ こまつ菜 キウイフルーツ	850
18	麦入りご飯	笹かまぼことかぼちゃの天ぷら 大根おろし 牛肉とじゃがいもの煮物 味付けのり	牛乳 笹かまぼこ 青のり 卵 牛肉 味付けのり	米 麦 小麦粉 油 砂糖 しらたき じゃがいも	かぼちゃ 大根 にんじん 玉ねぎ グリーンピース	868
19	麦入りご飯	ハヤシライス こんにゃくサラダ バンバンジードレッシング グレープフルーツ	牛乳 牛肉 バター 海草	米 麦 油 小麦粉 サラダ用こんにゃく	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ グレープフルーツ	807
20	麦入りご飯	チンジャオロース ナムル 豆腐の中華スープ	牛乳 豚肉 牛肉 わかめ 卵 豆腐	米 麦 砂糖 でん粉 油 ごま油 白ごま	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ 赤ピーマン キャベツ ほうれん草 干しいたけ ねぎ	819
21	麦入りご飯	スタミナ焼き 拌三絲 みそ汁 洋ナシコンポート	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 花かつお 味噌	米 麦 砂糖 はるさめ ごま油	にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし にんにく しょうが キャベツ 小松菜	823
22	麦入りご飯	セルフ中華丼 えび大シューマイ 大豆もやしのキムチ和え	牛乳 豚肉 うずら卵 かに風味かまぼこ いか えびシューマイ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんじん 干し いたけ ピーマン たけのこ なら 大豆もやし	853
23	麦入りご飯	手巻き寿司 ピーナツ和え ゆばのみそ汁 コーヒーゼリー	牛乳 納豆 チーズ のり ゆば わかめ 花かつお 味噌 生クリーム	米 麦 粉末ピーナツ 砂糖	梅びしお ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ	815
24	麦入りご飯	焼きししゃも 豚キムチ炒め 野菜の中華和え まんてん大豆	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 まんてん大豆	米 麦 油 ピーナツ 砂糖 ラー油	なら キャベツ しいたけ にんじん もやし きゅうり きくらげ	784
25	麦入りご飯	メキシカンライス ポテトのチーズ煮 オレンジ トマトと卵のふんわりスープ	牛乳 とり肉 いか 卵 バター チーズ ベーコン	米 麦 じゃがいも マーガリン	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ピーマン パセリ トマト にんにく オレンジ	811
26	五穀ご飯	もろフライ からしあえ チンゲン菜と豆腐のかきたまスープ	牛乳 モロ 卵 豆腐 わかめ	五穀米 小麦粉 パン粉 油	ほうれん草 にんじん キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ	836
27	麦入りご飯	ハムカツ おひたし ひじきと大豆の炒り煮 グレープフルーツ	牛乳 ポークハム ひじき 卵 けずり節 さつま揚げ 大豆 油揚げ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 白ごま ざらめ糖 こんにゃく	小松菜 にんじん キャベツ グレープフルーツ	872
28	麦入りご飯	生揚げの辛味炒め 中華風卵焼き 海草サラダ 香味ゆずドレッシング	牛乳 生揚げ 豚肉 海草 中華風卵焼き	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉	えのき にんじん しょうが 小ねぎ キャベツ きゅうり	798