

[6月予定献立表]

真田中学校

日	主食	牛乳	小魚	おかず	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
1金	コッペパン	○	○	ハムと法蓮草のキッシュ フレンチサラダ ボルシチ 果物(さくらんぼ)	牛乳, かえり煮干, ロースハム, 鶏卵, 生クリーム, トチーズ, 和牛こま	コッペパン, パイシート, サラダ油, 上白糖	たまねぎ, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レタス, にんにく, セロリー, パセリ, ビート缶, かぶ, トマトホール, さくらんぼ	959 kcal 34.5 g 36.0 g 3.9 g
4月	発芽玄米入りご飯	○	○	鶏肉とパ-の美味だれあえ きゅうりと大根のサラダ梅 若竹汁 果物(清美)	牛乳, かえり煮干, 鶏レバー, 若鶏モモ, 味噌, 糸かまぼこ, 木綿豆腐, わかめ	精白米, 発芽玄米, 強化米, でんぷん, 米油, 中双糖, 白いりごま, 上白糖	にんにく, たまねぎ, りんごペースト, 根みつば, ささがきごぼう, だいこん, きゅうり, にんじん, きざみ梅漬, たけのこ, 清美オレンジ	796 kcal 31.8 g 24.5 g 2.9 g
5火	発芽玄米入りご飯	○	○	さんまのうめ煮 五目きんぴら ふのみそ汁 ミニトマト	牛乳, かえり煮干, さんま, 鶏肉, さつま揚げ, 油揚げ, 味噌, わかめ	精白米, 発芽玄米, 強化米, 中双糖, サラダ油, しらたき, 三温糖, 白いりごま, 焼きふ	ねり梅, ごぼうマッチ棒, にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, えのきたけ, ミニトマト	813 kcal 30.1 g 23.1 g 4.4 g
6水	発芽玄米入りたけのこと山菜のおこわ	○	○	いかのねぎ塩焼き ひじきのサラダ 豆腐のみそ汁 果物(メロン)	油揚げ, 糸昆布, 牛乳, かえり煮干, いか, 生ひじき, チキンオイル漬, 味噌, 木綿豆腐	精白米, 発芽玄米, 強化米, もち米, 三温糖, 白いりごま, ごま油, サラダ油, 上白糖	たけのこ, わらび(水煮), 干し椎茸, にんじん, しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, きゅうり, はくさい, こまつな, えのきたけ, メロン	691 kcal 34.6 g 17.0 g 3.4 g
7木	発芽玄米入りチキンカツ丼	○	○	こんぶあえ かきたま汁 果物(メロン)	鶏肉, 牛乳, かえり煮干, 塩昆布, 糸かまぼこ, 鶏卵	精白米, 発芽玄米, 強化米, 小麦粉, パン粉, 米油, 中双糖, 三温糖, でんぷん	キャベツ, はくさい, にんじん, きゅうり, もやし, たまねぎ, えのきたけ, ほうれんそう, メロン	862 kcal 37.5 g 24.6 g 2.9 g
8金	発芽玄米入りご飯	○	○	豚肉のしょうが焼き キャベツポテトサラダ たまねぎと小松菜の味噌汁 ミニトマト	牛乳, かえり煮干, 豚肩ロース, ツナフレーク, 油揚げ, 味噌	精白米, 発芽玄米, 強化米, サラダ油, じゃがいも, マカロニ, マヨネーズ, 上白糖	しょうが, にんじん, キャベツ, ホールコーン, たまねぎ, えのきたけ, こまつな, ミニトマト	834 kcal 30.3 g 27.9 g 2.6 g
13水	発芽玄米入りゆかり梅ご飯	○	○	かつおの竜田揚げ 小松菜とほうれん草お浸し とうふのすまし汁 レモンゼリー	牛乳, かえり煮干, かつお角切, 花かつお, 糸かまぼこ, 木綿豆腐, イナガ-	精白米, 発芽玄米, 強化米, 白いりごま, でんぷん, 米油, 上白糖	きざみ梅漬, ゆかり, しょうが, こまつな, ほうれんそう, はくさい, にんじん, たまねぎ, レモン(果汁)	724 kcal 32.6 g 16.1 g 3.3 g
14木	発芽玄米入りご飯	○	○	鮭とじゃがいもの彩り焼き 磯浸し そうめん汁 ミニトマト	牛乳, 銀さけ角切り, 焼きのり, 魚そうめん	精白米, 発芽玄米, 強化米, じゃがいも, マヨネーズ, 上白糖	にんじん, キャベツ, ほうれんそう, もやし, えのきたけ, たまねぎ, ミニトマト	687 kcal 27.1 g 15.8 g 2.7 g
15金	キムタクご飯	○	○	さわらの梅味噌焼き かみかみサラダ 真田汁 果物(さくらんぼ)	ベーコン, 牛乳, かえり煮干, さわら, みそ, さきいか, 生揚げ, 味噌	精白米, 発芽玄米, 強化米, サラダ油, 上白糖, 白すりごま, じゃがいも	キムチ漬, つぼ漬, たくあん漬, ねり梅, キャベツ, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, しめじ, えのきたけ, ねぎ, ほうれんそう, さくらんぼ(国産)	798 kcal 37.1 g 23.1 g 3.9 g
18月	発芽玄米入りご飯	○	○	厚揚げのきのこあんかけ パリパリポテトサラダ 利休汁 プリン(生クリームかけ)	牛乳, かえり煮干, 絹生揚げ, ロースハム, 味噌, 牛乳, 生クリーム, ヨーグルト	精白米, 発芽玄米, 強化米, 三温糖, でんぷん, じゃがいも, 米油, 板こんにゃく, 練りごま, 白すりごま	しめじ, えのきたけ, にんじん, キャベツ, きゅうり, レタス, レモン(果汁), ごぼう, だいこん, 生しいたけ, ねぎ(長葱), ほうれんそう	869 kcal 29.5 g 31.5 g 2.8 g
19火	発芽玄米入りご飯	○	○	飛び魚のからあげ 和風サラダ もずくのみそ汁 果物(メロン)	牛乳, とびうお, わかめ, もずく, 味噌, 木綿豆腐	精白米, 発芽玄米, 強化米, でんぷん, 米油, 三温糖, 白いりごま, 上白糖, サラダ油	キャベツ, にんじん, ほうれんそう, はくさい, ねぎ, メロン	734 kcal 28.7 g 17.2 g 2.8 g
20水	発芽玄米入りわかめご飯	○	○	茶碗蒸し 生ひじきのサラダ(芋) 豚汁 ミニトマト	牛乳, 鶏卵, むきえび, なると, 生ひじき, 糸かまぼこ, 豚肉こま, 木綿豆腐, 味噌	精白米, 発芽玄米, 強化米, じゃがいも, 上白糖, マヨネーズ, サラダ油, 板こんにゃく	生しいたけ, 根みつば, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, ねぎ, ミニトマト	733 kcal 28.0 g 20.9 g 3.6 g
21木	発芽玄米入りご飯	○	○	とんかつ 勝ち星コーンサラダ 五目スープ 果物(甘夏)	牛乳, かえり煮干, 豚ロース, 星型チーズ	精白米, 発芽玄米, 強化米, 薄力粉, パン粉, サラダ油, 三温糖, じゃがいも	ホールコーン, キャベツ, 水菜, にんじん, ごぼう, セロリー, パセリ, たまねぎ, だいこん, えのきたけ, はくさい, ほうれんそう, 甘夏みかん	950 kcal 35.2 g 31.0 g 3.3 g
22金	発芽玄米入りご飯	○	○	鶏肉のつくね焼き 塩いかと寒天の酢の物 えのきのみそ汁 果物(メロン)	牛乳, かえり煮干, 鶏挽き肉, 凍り豆腐, 卵, 味噌, 塩いか, 糸寒天, 木綿豆腐	精白米, 発芽玄米, 強化米, ごま, パン粉, 三温糖, 上白糖, じゃがいも	たまねぎ, ごぼう, 葉ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, えのきたけ, ねぎ, メロン	798 kcal 34.9 g 20.5 g 3.0 g
26火	発芽玄米入りご飯	○	○	鮭のねぎ味噌焼き 小松菜と厚揚げのおかかあえ 具だくさんみそ汁 果物(びわ)	牛乳, かえり煮干, さけ, 味噌, 生揚げ, 花かつお	精白米, 発芽玄米, 強化米, 三温糖, 有塩バター, ごま油, 上白糖, サラダ油, 板こんにゃく, じゃがいも	たまねぎ, えのきたけ, はくさい, ホールコーン, にんじん, しめじ, こまつな, もやし, ごぼう, だいこん, ねぎ, びわ	767 kcal 36.2 g 19.1 g 3.3 g
27水	発芽玄米入りご飯	○	○	揚げさばのおろし煮 糸寒天とツナのサラダ キャベツのみそ汁 ミニトマト	牛乳, かえり煮干, まさば, 糸寒天, ツナフレーク, わかめ, 油揚げ, 味噌	精白米, 発芽玄米, 強化米, でんぷん, 米油, 上白糖, 白いりごま	しょうが, だいこん, きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ, ミニトマト	792 kcal 32.2 g 24.5 g 3.0 g
28木	発芽玄米入りご飯	○	○	鶏肉の塩こうじ炒め 干草あえ わかめのみそ汁 果物(あんず)	牛乳, かえり煮干, 鶏肉, 塩糍, 卵, 油揚げ, わかめ, 味噌	精白米, 発芽玄米, 強化米, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	たまねぎ, ねぎ, キャベツ, ほうれんそう, にんじん, だいこん, あんず(ハーコット)	733 kcal 31.1 g 18.0 g 2.8 g
29金	発芽玄米入りご飯	○	○	ポークカレー 2色豆 大根と海藻のサラダ	牛乳, かえり煮干, 豚肉こま, 大豆, 青大豆, 海藻サラダ, 糸かまぼこ	精白米, 発芽玄米, 強化米, サラダ油, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉, でんぷん, 米油, 上白糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, パセリ, セロリー, りんごペースト, フルーツチャツネ, だいこん, きゅうり	861 kcal 28.7 g 27.0 g 2.8 g