

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質
1 木	創立記念日					
2 金	ピラフ	○	ウインナー	米 バター サラダ油	たまねぎ にんじん ビーマン	745 kcal
	はくさいのクリーム煮		牛乳 とり肉	サラダ油 じゃがいも	はくさい たまねぎ とうもろこし コーンクリーム缶詰	22.2 g
5 月	バナナ	○			バナナ	
	ごはん			米		891 kcal
	ぶた肉と厚揚げのみそ炒め		ぶた肉 みそ 厚揚げ	さとう サラダ油	しょうが ビーマン きゃべつ にんじん たまねぎ しめじ	28.5 g
6 火	ポテトサラダ	○	ハム	じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり	
	ごはん			米		755 kcal
	八宝菜		ぶた肉 えび いか うずら卵	かたくり粉 サラダ油	たまねぎ にんじん はくさい しょうが 干しいたけ たけのこ	31.3 g
7 水	大豆とじゃこの揚げ煮	○	大豆 じゃこ	さとう ごま サラダ油	さつまいも	
	ごはん			米		725 kcal
	豆腐のカレー煮		とうふ 豚ひき肉	カレールウ サラダ油 じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ にんにく	26.5 g
8 木	フレンチサラダ	○		サラダ油 さとう	きゅうり きゃべつ にんじん りんご レモン汁	
	ごはん			米		750 kcal
	親子煮		とり肉 たまご かまぼこ	さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	32.3 g
	平天のサラダ		平天	ごま油 さとう	もやし ほうれん草 にんじん	
9 金	中学校遠足					
1 2 月	ごはん	○		米		700 kcal
	とり肉の梅肉焼き		とり肉		しょうが 梅干し	30.3 g
	小松菜とはくさいのこんぶ和え		塩こんぶ		はくさい こまつな もやし	
	ビーフンの炒め煮		ぶた肉 えび	ビーフン ごま油	きゃべつ たまねぎ にら にんじん	
1 3 火	ごはん	○		米		790 kcal
	くまのなますのレモン揚げ		くまのなます	かたくり粉 サラダ油 さとう	レモン汁	30.0 g
	ブロッコリーのおかか和え		かつお節		ブロッコリー とうもろこし	
	高野豆腐の煮物		高野豆腐 ちくわ	さとう	にんじん 干しいたけ いんげん	
1 4 水	ビビンバ	○	ぶた肉 みそ たまご	米 サラダ油 さとう ごま油 ごま	しょうが にんにく ほうれん草 もやし にんじん	745 kcal
	わかめスープ		わかめ とうふ	ごま	えのき ねぎ	31.2 g
1 5 木	ごはん	○		米		670 kcal
	すきやき風煮		ぶた肉 焼き豆腐	さとう こんにゃく	えのき しめじ はくさい 白ねぎ たまねぎ	26.5 g
	ほうれん草とツナのサラダ		ツナ	さとう ごま油	ほうれん草 きゃべつ にんじん	
1 6 金	ごはん	○		米		914 kcal
	肉団子の甘酢あんかけ		豚ひき肉 たまご	かたくり粉 サラダ油 さとう パン粉	たまねぎ きゃべつ	30.0 g
	切り干し大根の炒め煮		とり肉 あぶらあげ	さとう	切り干し大根 にんじん	

*材料や都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



2023年 6月



献立表

新宮市立熊野川中学校

日	献立名 こんだて めい	牛乳	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	1人分 たんぱく質
19月	ご飯	○		米		930 kcal
	肉じゃが		ぶた肉	さとう サラダ油 じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん いんげん	25.1 g
	スパゲティサラダ		ハム	スパゲティ マヨネーズ	にんじん きゅうり りんご	
20火	ゆかりご飯	○		米	ゆかり	581 kcal
	かやくうどん		かまぼこ ぶた肉 たまご	うどん	ほうれん草 はくさい しめじ ねぎ	23.4 g
	ごまみそ酢和え		ちくわ みそ	ごま さとう	きゃべつ きゅうり もやし	
21水	ご飯	○		米		742 kcal
	とり肉のパン粉焼き		とり肉	さとう パン粉		31.3 g
	ブロッコリーソテー		ウインナー	サラダ油	ブロッコリー	
	ひじきの煮物		大豆 とり肉 厚揚げ ひじき	サラダ油 さとう こんにゃく	にんじん	
22木	ご飯	○		米		773 kcal
	炒り豆腐		とりひき肉 とうふ たまご	サラダ油 さとう	れんこん ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	35.0 g
	焼き肉サラダ		牛肉	こんにゃくごま油 さとう ごま	もやし きゅうり にんにく しょうが	
23金	ご飯	○		米		800 kcal
	魚の照り焼き		ブリヒラ	さとう マヨネーズ		34.3 g
	きゃべつのおかか和え		かつお節	さとう	きゃべつ いんげん	
	貝たくさんみそ汁		みそ とうふ	さといも	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	
26月	ご飯	○		米		789 kcal
	チャプチェ		ぶた肉	はるさめ ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく にら たけのこ きゅうり ししいたけ	33.3 g
	じゃんぼしゅうまい		豚ひき肉 えび	かたくり粉 ごま油 さとう しゅうまいの皮	たまねぎ 干しいたけ しょうが	
27火	キーマカレー	○	豚ひき肉	米 サラダ油 バター	パセリ にんにく しょうが ピーマン たまねぎ にんじん トマト	853 kcal
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	もも みかん バイロ パナナ	26.2 g
28水	ご飯	○		米		716 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		鮭	マヨネーズ	たまねぎ パセリ レモン汁	31.7 g
	いんげんのゴマ和え		ちくわ	さとう ごま	いんげん	
	だいこんのみそ汁		みそ 油揚げ		だいこん にんじん はくさい ねぎ	
29木	冷やし中華	○	たまご ハム	中華麺 さとう サラダ油	きゅうり もやし ミニトマト	818 kcal
	イカの天ぷら		いか たまご	小麦粉 サラダ油		42.0 g
30金	小中合同行事					