



# 献立表



2020年6月

熊野川中学校

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	I類 <sup>*</sup> - たんぱく質
5/29 金	ソースカツ丼		豚ひれ たまご	精白米 小麦粉 パン粉 サラダ油 上白糖	キャベツ	840 kcal
	具だくさんみそ汁		豆腐 みそ	さといも	大根 はくさい しめじ ねぎ	33.7 g
6/1 月	エビピラフ		えび	精白米 サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん 青ピーマン	740 kcal
	フレンチサラダ			上白糖 サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん りんご	18.2 g
	野菜スープ				はくさい とうもろこし しめじ えのき	
3 水	ご飯			精白米		820 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん	28.3 g
	ハンパンジー		ささ身	上白糖 ごま ごま油	キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	
5 金	ご飯			精白米		889 kcal
	厚揚げと野菜のあんかけ		厚揚げ 豚ひき肉	三温糖 かたくり粉	玉ねぎ にんじん えのき しめじ いんげん しょうが	28.7 g
	中華風スパゲティサラダ		ハム	スパゲティ 上白糖 マヨネーズ ごま油	きゅうり にんじん キャベツ	
8 月	ご飯			精白米		929 kcal
	肉団子の甘酢あんかけ		豚ひき肉 たまご	パン粉 かたくり粉 サラダ油 三温糖	玉ねぎ	35.5 g
	キャベツ				キャベツ	
	切り干し大根の炒め煮		鶏肉 油揚げ	三温糖	切干しだいこん にんじん	
9 火	ご飯			精白米		706 kcal
	ささみのチーズ焼き		ささ身 チーズ		玉ねぎ とうもろこし	41.4 g
	おかかあえ		かつお節	上白糖	キャベツ こまつな にんじん	
	かきたま汁		たまご 豆腐	かたくり粉	えのき ねぎ	
10 水	ひじきごはん		ひじき 鶏肉 平天 油揚げ	精白米 こんにゃく サラダ油 三温糖	にんじん ごぼう	794 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ あおのり たまご	小麦粉 サラダ油		24.8 g
	とうふとわかめのすまし汁		豆腐 わかめ		えのき ねぎ	
11 木	ご飯			精白米		764 kcal
	塩鮭		鮭			38.1 g
	青菜のいそあえ		のり		こまつな ほうれんそう もやし	
	カボチャの煮物		豚ひき肉	三温糖 サラダ油	かぼちゃ いんげん	
12 金	三色丼		豚ひき肉 たまご	精白米 三温糖 上白糖	ほうれんそう	819 kcal
	けんちん汁		豆腐 豚肉	こんにゃく	大根 にんじん ねぎ ごぼう	34.2 g
	みかん寒天		寒天	上白糖	オレンジジュース	

2020年6月



## 献立表



熊野川中学校

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	1献立 - たんぱく質
15 月	ご飯			精白米		712 kcal
	鶏肉の梅肉焼き		鶏肉		しょうが 梅干し	29.8 g
	おかかあえ		かつお節	上白糖	キャベツ こまつな にんじん	
	糸こんにぶ炒め煮		糸こんにぶ 平天	こんにやく サラダ油 三温糖 ごま	にんじん ごぼう	
16 火	ご飯			精白米		895 kcal
	くじらの竜田揚げ		くじら	かたくり粉 サラダ油	しょうが 大根 りんご にんにく	38.4 g
	大豆のサラダ		大豆	サラダ油 三温糖 ごま	キャベツ ブロッコリー	
	玉ねぎのみそ汁		油揚げ わかめ みそ		玉ねぎ えのき ねぎ	
17 水	ご飯			精白米		794 kcal
	マーボ豆腐		豆腐 豚ひき肉 赤みそ	三温糖 かたくり粉 ごま油	にんにく しょうが 干し椎茸 だけのこ ねぎ にんじん たら	33.0 g
	ひじきのサラダ		ひじき ちくわ	上白糖 ごま油	キャベツ えのき	
18 木	ご飯			精白米		890 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	サラダ油 三温糖 かたくり粉	しょうが キャベツ 玉ねぎ	34.1 g
	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	
19 金	梅チャーハン		豚肉 たまご	精白米 三温糖 サラダ油	梅干し 青ピーマン 玉ねぎ にんじん	709 kcal
	おくらスープ		わかめ 豆腐		オクラ えのき ねぎ	17.2 g
	クールゼリー			ゼリー	みかん	
22 月	ご飯			精白米		817 kcal
	八宝菜		豚肉 えび いか うずら卵	サラダ油 かたくり粉	玉ねぎ にんじん だけのこ はくさい ピーマン いんげん 干し椎茸 しょうが	40.5 g
	ジャンボシューマイ		豚ひき肉 えび	しゅうまいの皮 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸	
23 火	ご飯			精白米		785 kcal
	魚の照り焼き		しいら	三温糖 マヨネーズ		35.2 g
	インゲンのごまあえ		ちくわ	上白糖 ごま	いんげん	
	高野豆腐の煮物		高野豆腐 ちくわ	三温糖	にんじん 干し椎茸	
24 水	冷やし中華		たまご 豚肉	中華めん 上白糖 サラダ油	きゅうり もやし ミニトマト ねぎ しょうが	906 kcal
	カボチャの天ぷら		たまご	小麦粉 サラダ油	かぼちゃ	28.9 g
25 木	ご飯			精白米		826 kcal
	豚肉のガチャッ 炒め		豚肉	サラダ油	にんにく ピーマン 玉ねぎ にんじん	32.6 g
	ごぼうサラダ		つな ちくわ	マヨネーズ 三温糖	ごぼう キャベツ	
26 金	チキンカレー		鶏肉	精白米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん グリンピース	921 kcal
	フルーツ白玉			上白糖 白玉粉	もも みかん バイン パナナ	25.8 g
29 月	ビビンバ		豚肉 たまご 赤みそ みそ	精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう	787 kcal
	わかめスープ		わかめ 豆腐	ごま	えのき ねぎ	32.6 g
30 火	ご飯			精白米		741 kcal
	鶏肉のパン粉焼き		鶏肉	上白糖 パン粉		30.0 g
	きゅうりの梅あえ		ちくわ	三温糖	きゅうり 梅干し	
	ひじきの炒め煮		ひじき 平天	サラダ油 三温糖	にんじん ごぼう ピーマン	