

6月 予定献立表

珠州市立緑丘中学校

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|---|
|  <p>4~10日は歯と口の健康週間!よく噛んで食べましょう。</p> <p>・9日・・・ブロッコリーの日</p> <p>・16日・・・干しいたけの日</p> | <p>ご飯</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>米粉のシチュー</p> <p>アメリカンチェリー</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>ごまみそ和え</p> <p>肉じゃが</p> <p>みかんゼリー</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>大根と小松菜のサラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>ハタハタの唐揚げ</p> <p>五目きんぴら</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>いんげんのごま和え</p> <p>すき焼き風煮</p> <p>牛乳</p> |
| | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>31.0g</p> <p>脂質 22.8g</p> <p>食塩 2.9g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>31.6g</p> <p>脂質 22.0g</p> <p>食塩 2.7g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>31.6g</p> <p>脂質 31.7g</p> <p>食塩 3.0g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>25.1g</p> <p>脂質 21.6g</p> <p>食塩 2.6g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>28.9g</p> <p>脂質 17.3g</p> <p>食塩 2.7g</p> |
| | 1群 | 鶏肉 | 豚肉・豆腐 | 鶏肉 | 豚肉・豆腐 |
| | 2群 | 牛乳・チーズ | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 |
| | 3群 | さやいんげん・人参・パセリ | さやいんげん・人参 | 人参・小松菜 | 人参・小松菜 |
| | 4群 | きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・しめじ・コーン・さくらんぼ | もやし・キャベツ・玉ねぎ | 大根・きゅうり・ネギ・玉ねぎ・コーン | ごぼう・なめこ・玉ねぎ |
| | 5群 | 米・砂糖・じゃがいも・米粉 | 米・こんにやく・麩 | 米・片栗粉・砂糖 | 米・こんにやく・砂糖 |
| 6群 | 油 | 油 ごま | 油 ごま | 油 ごま | |
| 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | |
| <p>ご飯</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>スパゲッティソテー</p> <p>野菜スープ</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>ごまみそ和え</p> <p>肉じゃが</p> <p>みかんゼリー</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>大根と小松菜のサラダ</p> <p>コーンスープ</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>ハタハタの唐揚げ</p> <p>五目きんぴら</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>焼きギョウザ</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p> <p>コンソメスープ</p> <p>牛乳</p> | |
| <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>21.6g</p> <p>脂質 16.2g</p> <p>食塩 3.3g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>31.6g</p> <p>脂質 22.0g</p> <p>食塩 2.7g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>31.6g</p> <p>脂質 31.7g</p> <p>食塩 3.0g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>25.1g</p> <p>脂質 21.6g</p> <p>食塩 2.6g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>21.3g</p> <p>脂質 15.5g</p> <p>食塩 7.7g</p> | |
| 1群 | 豚肉・厚揚げ | 鶏肉・しらす干し・卵 | ハタハタ・さつま揚げ・豆腐 | 餃子・かつお節・鶏肉 | |
| 2群 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳・わかめ・昆布 | 牛乳 | |
| 3群 | 人参・ピーマン・小松菜 | 人参・小松菜・さやいんげん | 人参・小松菜 | ブロッコリー・人参 | |
| 4群 | 玉ねぎ・エリンギ・キャベツ・コーン | もやし・キャベツ・玉ねぎ | ごぼう・なめこ・玉ねぎ | キャベツ・もやし・玉ねぎ | |
| 5群 | 米・マカロニ | 米・じゃがいも・しらたき | 米・片栗粉・砂糖 | 米 | |
| 6群 | 油 | 油 ごま | 油 ごま | 油 ごま | |
| 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | |
| <p>ご飯</p> <p>かつおフライ</p> <p>海藻サラダ</p> <p>さつま汁</p> <p>牛乳</p> | <p>少なめごはん</p> <p>ごま酢和え</p> <p>肉うどん</p> <p>オレンジ</p> <p>牛乳</p> | <p>他人丼</p> <p>ツナときゆりの酢の物</p> <p>もずくのみそ汁</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>豆腐の中華煮</p> <p>バナナ</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>鶏肉の唐揚げ</p> <p>チーズのサラダ</p> <p>珠洲産しいたけ入り含め煮</p> <p>牛乳</p> | |
| <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>32.4g</p> <p>脂質 17.0g</p> <p>食塩 3.0g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>27.2g</p> <p>脂質 15.7g</p> <p>食塩 3.4g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>34.3g</p> <p>脂質 23.8g</p> <p>食塩 3.1g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>33.2g</p> <p>脂質 27.6g</p> <p>食塩 2.2g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>37.9g</p> <p>脂質 33.6g</p> <p>食塩 3.2g</p> | |
| 1群 | かつお・豚肉 | 油揚げ・豚肉 | 豚肉・ちくわ・卵・ツナ・油揚げ | 鶏肉・ハム | |
| 2群 | 牛乳・海草 | 牛乳・昆布 | 牛乳・もずく | 牛乳・チーズ | |
| 3群 | 人参 | 人参・小松菜 | 人参・ほうれん草 | 人参・さやいんげん | |
| 4群 | キャベツ・しめじ・コーン・枝豆・ネギ・天根・ごぼう | キャベツ・もやし・ネギ・号棒・オレンジ | 玉ねぎ・干しいたけ・きゅうり・キャベツ・大根 | にんにく・じょうが・きゅうり・キャベツ・大根 | |
| 5群 | 米・さつまいも・砂糖 | 米・砂糖・うどん | 米・しらたき・砂糖・じゃがいも | 米・マカロニ・砂糖・片栗粉 | |
| 6群 | 油 ごま | ごま | 油・マヨネーズ | 油 | |
| 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | |
| <p>能登地区大会</p> <p>振替休日</p> | <p>カレーライス</p> <p>フルーツ白玉</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>ホイコウロウ</p> <p>サンラータン</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>野菜コロッケ</p> <p>切干大根のピリ辛炒め</p> <p>肉団子入スープ</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>豚肉と厚揚げのみそ炒め</p> <p>すまし汁</p> <p>いちごゼリー</p> <p>牛乳</p> | |
| | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>26.9g</p> <p>脂質 22.5g</p> <p>食塩 3.2g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>26.9g</p> <p>脂質 22.5g</p> <p>食塩 3.2g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>36.5g</p> <p>脂質 23.5g</p> <p>食塩 2.7g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>28.5g</p> <p>脂質 26.8g</p> <p>食塩 3.3g</p> | |
| 1群 | 豚肉 | 豚肉・豆腐・卵 | 豚肉・ミートボール | 豚肉・厚揚げ・豆腐 | |
| 2群 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳・昆布 | |
| 3群 | 人参・トマト | 人参・チンゲン菜 | 小松菜・人参 | 人参・ピーマン・水菜 | |
| 4群 | 玉ねぎ・しょうが・にんにく・リンゴ・みかん・パイナップル | しょうが・にんにく・キャベツ・たけのこ・干しいたけ・玉ねぎ | 切干大根・白菜・干しいたけ | キャベツ・玉ねぎ・しょうが | |
| 5群 | 米・じゃがいも・小麦・白玉粉・砂糖 | 米・片栗粉 | 米・春雨・砂糖 | 米・砂糖・片栗粉・麩 | |
| 6群 | 油 | 油 | 油 ごま | 油 | |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | |
| <p>ご飯</p> <p>五色和え</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>りんご</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>チキンカツ</p> <p>いかくんサラダ</p> <p>中華スープ</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>さばのピリ辛ダレ</p> <p>おひたし</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳</p> | <p>チキンカレーピラフ</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>ウインナーと野菜のスープ</p> <p>牛乳</p> | <p>ご飯</p> <p>肉団子</p> <p>ごまじゃこサラダ</p> <p>豚汁</p> <p>牛乳</p> | |
| <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>29.8g</p> <p>脂質 21.6g</p> <p>食塩 3.1g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>30.9g</p> <p>脂質 27.0g</p> <p>食塩 4.1g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>29.3g</p> <p>脂質 27.3g</p> <p>食塩 3.2g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>28.3g</p> <p>脂質 23.6g</p> <p>食塩 4.2g</p> | <p>エネルギー</p> <p>たんぱく質</p> <p>28.3g</p> <p>脂質 17.3g</p> <p>食塩 2.9g</p> | |
| 1群 | ハム・豆腐・豚肉 | 鶏肉・さきいか・豆腐 | さば | 鶏肉・ツナ・ウインナー | |
| 2群 | 牛乳 | 牛乳 | 牛乳・わかめ・昆布 | 牛乳・わかめ | |
| 3群 | 小松菜・人参 | 人参・チンゲン菜 | 小松菜・人参 | ブロッコリー・人参 | |
| 4群 | もやし・キャベツ・玉ねぎ・ネギ・干しいたけ・リンゴ | 大根・きゅうり・えのき | しょうが・にんにく・ネギ・キャベツ・もやし・玉ねぎ・干しいたけ | キャベツ・ごぼう・大根・白菜・ネギ | |
| 5群 | 米・片栗粉 | 米 | 米・砂糖 | 米・こんにやく・じゃがいも | |
| 6群 | 油 | 油・マヨネーズ | 油・ごま | バター・油 | |

※献立は都合により変更することがあります。