

[献立予定表(配布用)]

2025年 6月

川島中学校

日	献立名	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 蛋白質 脂質 炭水化物量
2月	食パン		食パン		734 kcal
	ポチトスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,パセリ	30.4 g
	スロッピージョー	豚ひき肉,大豆	バヤシルウ,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん	29.8 g
	ごぼうサラダ		香りがまドレッシング	ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ	3.9 g
3火	麦ごはん		精白米,精麦		767 kcal
	かみなり汁	木綿豆腐,油揚げ	こんにゃく,ごま油	にんじん,だいこん,こまつな	31.1 g
	アツの梅ひ焼き	あじ	ベーキングパウダー,ミズ	梅干し	23.0 g
	ひじきの炒め煮	干ひじき,油揚げ	三温糖,いりごま,サラダ油	にんじん,枝豆	2.2 g
4水	シナモンパン		小豆,パン,大豆油,グラニュー糖,三温糖		819 kcal
	ラーメン (1食用)		中華めん		31.4 g
	ちゃんぽん種の汁	豚肉,なると,豆乳	ごま油	しょうが,にんじん,もやし,チンゲンサイ	22.8 g
	肉シューマイ	大根煮 (豚肉)			3.5 g
5木	大根サラダ		梅々露ドレッシング	だいこん,きゅうり,コーン	
	麦ごはん		精白米,精麦		730 kcal
	フンタンスープ	木綿豆腐,焼き豚	フンタン皮	にんじん,もやし,にら	31.0 g
	焼肉	牛肉	ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,ねぎ	16.1 g
6金	ほうれん草の炒め物			ほうれん草,もやし,にんじん	2.4 g
	カレーピラフ	ベーコン,大豆	アルファ化米,サラダ油	玉ねぎ,コーン,にんじん,マッシュルーム	710 kcal
	ミネストローネ		じゃがいも,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,セロリー,にんにく,トマト,いんげん	27.8 g
	ガーリックチキン	鶏肉	かたくり粉,薄力粉,大豆油		23.4 g
10火	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー		3.2 g
	麦ごはん		精白米,精麦		793 kcal
	かきたま汁	鶏卵,木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸,こまつな	32.3 g
	鶏肉と人参の揚げ煮	鶏皮,鶏肉,もも(皮なし)	かたくり粉,大豆油,いりごま,三温糖	にんじん	18.7 g
11水	じゃが芋の旨煮		じゃがいも,ごま油,中ざら糖	にんじん,玉ねぎ,ゆいんげん	1.8 g
	ソフト麺		ソフト麺		734 kcal
	ツナトマトソース	ツナ	サラダ油,バヤシルウ,三温糖	にんじん,玉ねぎ,にんにく,トマト	33.2 g
	大豆と小魚の揚げ煮	大豆 (絞ゆ煮豆), 凍付小魚,あおのり	大豆油,三温糖,いりごま		21.0 g
12木	にんじんサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ,きゅうり,にんじん	2.4 g
	麦ごはん		精白米,精麦		774 kcal
	わかめスープ	わかめ,木綿豆腐	かたくり粉	玉ねぎ,こまつな	32.3 g
	豚キムチ	豚肉	ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,ねぎ,白菜,キムチ	18.5 g
13金	炒めナムル		いりごま,ごま油,三温糖,サラダ油	ほうれん草,もやし,にんじん,しょうが,にんにく	2.5 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	麦ごはん		精白米,精麦		748 kcal
	厚揚げの味噌汁	厚揚げ,わかめ,ミックスみそ		キャベツ,えのきたけ,ねぎ	35.8 g
16月	サワラの照り焼き	さば			19.7 g
	小松菜のおかかあえ	かつお節		こまつな,にんじん,キャベツ	2.1 g
	コッペパン		コッペパン		726 kcal
	マカロニスープ	ベーコン	A&Cマカロニ	にんじん,玉ねぎ,パセリ	30.8 g
17火	高野豆腐のグラタン	ツナ,高野豆腐,牛乳,チーズ	サラダ油,ホワイトル	ミックスベジタブル,玉ねぎ,パセリ	25.2 g
	コーンもやし			もやし,コーン	3.3 g
	麦ごはん		精白米,精麦		723 kcal
	切り干し大根の味噌汁	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ		切干大根,ねぎ	29.4 g
18水	三色とりそば	いり銀,煮ひき肉,大豆	三温糖,サラダ油	しょうが,にんじん,椎茸,つば	18.3 g
	ゆかりあえ			キャベツ,きゅうり	2.2 g
	小型パン		小型パン		797 kcal
	スナグティボリタン	豚ひき肉	スナグティ,オリーブ油	にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム,青ピーマン,しょうが,にんにく	30.2 g
19木	焼きウィンナー	ウィンナー,cafe (豚肉)			25.6 g
	フルーツのゼリーあえ		はちみつ,レモングゼリー	蜜柑,蜜柑缶詰(果肉),パイナップル缶詰(果肉),もも	3.6 g
	麦ごはん		精白米,精麦		741 kcal
	味噌ずいといん汁	赤みそ	薄力粉,かたくり粉	だいこん,にんじん,ごぼう,こまつな,干し椎茸	30.1 g
20金	焼き丸干し	イワシ			12.4 g
	穴子のごま和え		いりごま	にんじん,キャベツ,干切たくあん	3.0 g
	金魚めし	油揚げ,凍付小魚	アルファ化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	733 kcal
	昆布汁	木綿豆腐,油揚げ,昆布		にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ	34.0 g
23月	サバの竜田揚げ	さば	かたくり粉,大豆油	しょうが	25.4 g
	西瓜			ずいか	2.5 g
	食パン		食パン		708 kcal
	ジュリエンスープ	ベーコン		セロリー,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	29.1 g
24火	豆腐ハンバーグ	豆腐,ハンバーグ (鶏肉,豚肉),赤みそ	三温糖		24.1 g
	カラフルポテト		じゃがいも,サラダ油	ミックスベジタブル	3.9 g
	麦ごはん		精白米,精麦		739 kcal
	かみかみカレー	豚肉	じゃがいも,カレールウ,サラダ油	ごぼう,にんじん,玉ねぎ,にんにく,しょうが,ブルーン	22.6 g
25水	キャベツのソテー		サラダ油	キャベツ,にんじん,ゴージ	15.9 g
	福神漬			福神漬	3.2 g
	一食用うどん		うどん		736 kcal
	きつねうどんの汁	鶏肉,かまぼこ,油揚げ		干し椎茸,にんじん,ねぎ,はくさい	34.4 g
26木	竹輪の焼肉揚げ	ちくわ,あおのり	薄力粉,大豆油	しょうが	22.0 g
	高野豆腐とセロリの炒め煮	高野豆腐	三温糖,サラダ油	セロリー,玉ねぎ,キャベツ	2.6 g
	麦ごはん		精白米,精麦		800 kcal
	大根の味噌汁	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,赤みそ		だいこん,えのきたけ,ねぎ	35.0 g
27金	豚汁の具	豚肉,かまぼこ	しらたき,三温糖,サラダ油	玉ねぎ,ねぎ	18.2 g
	ゆでとうもろこし			とうもろこし	2.4 g
	麦ごはん		精白米,精麦		731 kcal
	冬瓜のスープ	かまぼこ		とうがんにんじん,チンゲンサイ,はくさい	26.1 g
30月	マーボー豆腐	冷凍豆腐,鶏ひき肉	サラダ油,三温糖,ごま油,かたくり粉	玉ねぎ,にら,ねぎ,だけの,ごぼう,干し椎茸,しょうが,にんにく	16.4 g
					1.8 g
	黒コッペパン		黒パン		830 kcal
	チキンピーズ	大豆,鶏肉	じゃがいも,三温糖,サラダ油	にんじん,玉ねぎ	30.0 g
	南瓜のクロック		大豆油	南瓜のクロック	27.8 g
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,青ピーマン	3.5 g