[献 立 予 定 表]

2025年 6月度

緑陽中学校

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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
2月	食パン			食パン		804 koal
	ポテトスープ	○	ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, パセリ	33.1 g
	スロッピージョー		豚ひき肉, 大豆	ハヤシルウ, サラダ油	にんにく, 玉ねぎ, ミックスベジタブル	31.7 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	3.7 g
3火	麦ごはん			精白米, 精麦		778 koal
	かみなり汁	○	木綿豆腐	ごんにゃく, ごま油	にんじん, だいこん, こまつな	33.2 g
	アジの梅干焼き		あじ	ベーキングマヨネーズ	梅干し	22.2 g
	じゃが芋の金平		はんぺん	じゃがいも, サラダ油, 中ざら糖, いらりごま	ごぼう, にんじん, さやいんげん	1.7 g
4水	シナモンパン			小型パン, 大豆油, グラニュー糖		822 koal
	中華麺			中華めん		31.4 g
	ちゃんぽんの汁	○	豚肉, なた, 豆乳	ごま油	しょうが, にんじん, もやし, チンゲンサイ	24.5 g
	肉焼売		豚しゃぶまい			3.0 g
5木	大根サラダ			香味中華ドレッシング	だいこん, きゅうり, コーン	
	麦ごはん			精白米, 精麦		858 koal
	ワンタンスープ	○	木綿豆腐, 焼き豚	ワンタン皮	にんじん, もやし, にら	31.1 g
	豚豚		高野豆腐, 豚肉	かたくり粉, 大豆油, 三温糖, サラダ油	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, 青ピーマン, 玉ねぎ, 焼き豚	22.2 g
6金	パイ			パイ	パイ	2.0 g
	カレーピラフ		鶏ひき肉, 大豆	α化米, サラダ油	玉ねぎ, ミックスベジタブル, マッシュルーム	728 koal
	ジュリエンヌスープ	○	鶏肉	かたくり粉, 米粉, 大豆油	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, パセリ	25.3 g
	ガーリックチキン			かたくり粉, 米粉, 大豆油		27.1 g
9月	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		2.8 g
	米粉コッペパン			米粉入りコッペパン		739 koal
	キャロットポタージュ	○	牛乳	ホワイトルー, サラダ油	にんじん, 人参ペースト, 玉ねぎ, パセリ	35.8 g
	イカのハーブ焼き		いか	オリーブ油	パプリカ	25.1 g
10火	ビーンズサラダ		大豆	ごまドレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆	3.3 g
	オレンジ				オレンジ	
	麦ごはん			精白米, 精麦		861 koal
	かきたま汁	○	鶏卵, 木綿豆腐	かたくり粉	干し椎茸, こまつな	31.5 g
11水	鶏肉と人参の揚げ煮		鶏肉	かたくり粉, 米粉, 大豆油, いらりごま, 三温糖	にんじん	26.6 g
	じゃが芋の煮煮			じゃがいも, ごま油, 中ざら糖	にんじん, 玉ねぎ, さやいんげん	1.6 g
	ソフト麺			ソフト麺		768 koal
	ツナトマトソース	○	ツナ	サラダ油, ハヤシルウ, 三温糖	にんじん, 玉ねぎ, にんにく, トマト	34.2 g
12木	大豆と小魚のごまがらめ		大豆, 味噌, 小魚, あおのり	大豆油, 三温糖, いらりごま		23.4 g
	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	2.5 g
	麦ごはん			精白米, 精麦		733 koal
	わかめスープ	○	わかめ, 糸かまぼこ, 木綿豆腐	かたくり粉	玉ねぎ, こまつな	30.3 g
13金	豚キムチ		豚肉	ごま油, 三温糖	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, ねぎ, 白菜キムチ	17.9 g
	炒めナムル			いらりごま, 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	2.1 g
	ヨーグルト		鉄分ヨーグルト			
	麦ごはん			精白米, 精麦		736 koal
30月	厚揚げのみそ汁	○	厚揚げ, ミックスみそ		玉ねぎ, えのきたけ, ねぎ	34.2 g
	サワラの照り焼き		さわら			18.5 g
	塩厚布あえ		塩厚布	ごま油	キャベツ, にんじん	2.0 g

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	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
16月	コッペパン			コッペパン		681 koal
	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	29.7 g
	高野豆腐のグラタン		ツナ, 高野豆腐, 豆乳, チーズ	サラダ油, ホワイトルー	ミックスベジタブル, 玉ねぎ, パセリ	23.3 g
	コーンもやし				もやし, コーン	3.0 g
17火	麦ごはん			精白米, 精麦		767 koal
	黒布汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, 黒布		にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	32.6 g
	三色とりそば			三温糖, いらりごま, サラダ油	しょうが, にんじん, 枝豆	21.0 g
	ゆかりあえ				キャベツ, きゅうり	1.4 g
18水	小麦パン			小麦パン		792 koal
	スパゲティナポリタン	○	豚ひき肉	スパゲッティ, 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	30.0 g
	ウィンナー					26.0 g
	フルーツポンチ				蜜柑缶詰(果肉), パインアップル(缶詰)	3.2 g
19木	麦ごはん			精白米, 精麦		764 koal
	味噌すいとん汁	○	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	33.8 g
	丸干しイワシ					13.3 g
	たくあんのごまあえ			いらりごま	にんじん, キャベツ, 干切たくあん	3.3 g
20金	金魚めし		油揚げ, 味噌小魚	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	757 koal
	切り干し大根のみそ汁	○	木綿豆腐, わかめ, ミックス味噌		切干大根, ねぎ	34.4 g
	サバの竜田揚げ		さば	かたくり粉, 大豆油	しょうが	27.2 g
	スイカ				すいか	2.8 g
23月	食パン			食パン		741 koal
	マカロニスープ	○	ベーコン	ABOマカロニ	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, パセリ	30.8 g
	豆腐ハンバーグ			豆腐ハンバーグ	三温糖	22.6 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	3.8 g
24火	麦ごはん			精白米, 精麦		775 koal
	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, ブルーチーズ	23.3 g
	キャベツのソテー			サラダ油	キャベツ, にんじん, コーン	17.5 g
	福神漬け				福神漬	3.4 g
25水	うどん			うどん		779 koal
	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	36.3 g
	竹輪の磯辺揚げ		ちくわ, あおのり	薄力粉, 大豆油	しょうが	24.8 g
	高野豆腐の炒め煮		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
26木	麦ごはん			精白米, 精麦		821 koal
	大根のみそ汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ		だいこん, えのきたけ, ねぎ	36.8 g
	豚肉の具		豚肉, かまぼこ	しらたき, 三温糖, サラダ油	玉ねぎ, ねぎ	19.7 g
	茹でとうもろこし				とうもろこし	2.2 g
27金	麦ごはん			精白米, 精麦		799 koal
	冬瓜のスープ	○	糸かまぼこ		とうがん, にんじん, はくさい	27.2 g
	マーボー厚揚げ		厚揚げ, 鶏ひき肉, 赤みそ	サラダ油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	玉ねぎ, にら, たけのこ, 干し椎茸, しょうが, にんにく	19.3 g
	アセロラゼリー			アセロラゼリー		1.5 g
30月	黒コッペパン			黒パン		864 koal
	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	31.1 g
	かぼちゃコロッケ			大豆油	南瓜のコロッケ	31.0 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, 黄ピーマン	3.0 g