

令和6年度 6月 予定献立表



毎月19日は
ゆりはまうまいデー

今月の
地産地消の食材

こめ・ぎゅうにゅう・とりにく・ぶたにく・ハム・ウインナー・ベーコン
みそ・あぶらあげ・とうふ・あつあげ・だいず・あから・ちくわ・こんにゃく
はくさい・きんぴら・トマトピューレ・なしいちゅーレ・きゅうり・キャベツ
たまねぎ・しろねぎ・こまつな・チンゲンサイ・だいこん・ねぎ・えのきだけ
しいたけ・ピーマン・ブロッコリー・たけのこ

湯梨浜中学校

日	曜日	主 食	牛乳	主 菜	副 菜	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる	
						たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
						魚・肉・たまご 豆・豆製品	牛乳・乳製品・水 菜・海藻類	野菜・くだもの・きのこ		米・パン・めん・ いも・さとう	油・バター
3	月	ごはん	牛乳	ささみの若草焼き	さっぱり和え 具だくさん汁	とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんにゃく	パセリ にんじん こまつな	きゅうり もやし キャベツ たまねぎ しろねぎ	こめ はるさめ さとう	マヨネーズ ごまあぶら
4	火	ごはん	牛乳	かぼちゃフライ	マカロニサラダ 鶏団子スープ	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ えだまめ・コーン もやし・しろねぎ	こめ こむぎこ マカロニ	あぶら マヨネーズ
5	水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮	フルーツミックス 肉じゃが	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	うめ・パイン もも・たまねぎ こんにゃく メロン	こめ だんご じゃがいも さとう	あぶら
10	月	ごはん	牛乳	あじの咖喱焼き	かみかみサラダ スープビーフン	あじ ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・にんにく こぼろ・キャベツ コーン・もやし しいたけ	こめ ビーフン	マヨネーズ ドレッシング
11	火	ごはん	牛乳	鶏肉の香味揚げ	キャベツの和え物 大根のみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	しょうが・キャベツ もやし・だいこん たまねぎ・えのきだけ しろねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
12	水	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐	ピーマンサラダ わかめスープ	とりにく あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ピーマン パプリカ	たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	こめ でんぶん さとう はるさめ	ごま マヨネーズ ごまあぶら
13	木	ごはん	牛乳	豚肉の炒め物	青菜の和え物 なめこ汁	ぶたにく みそ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	にら こまつな チンゲンサイ にんじん	にんにく・しょうが たまねぎ・もやし キャベツ・なめこ だいこん・しろねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら
14	金	ごはん	牛乳	ハンバーグ	ひじきの煮つけ キムチスープ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな いんげん	いんげん・こんにゃく こぼろ・たまねぎ はくさい・キムチ しろねぎ	こめ さとう	あぶら
17	月	ごはん	牛乳	塩からあげ	えのきのおかか和え 湯梨浜みそ汁	とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが・にんにく えのきだけ・キャベツ たまねぎ・しろねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら
18	火	ごはん	牛乳	さけの香草焼き	青じそサラダ カレー	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	あおじそ にんじん トマトピューレ	キャベツ・きゅうり もやし・たまねぎ しょうが・にんにく なしピューレ	こめ じゃがいも さとう	オリーブあぶら
19	水	ごはん	牛乳	チリコンカン	ポテトサラダ 野菜のコンソメ煮	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	にんにく・しょうが たまねぎ・コーン えだまめ・だいこん キャベツ	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ
20	木	ごはん	牛乳	チンジャオロース	トマトサラダ 中華スープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん トマト にら	たけのこ・たまねぎ きゅうり・もやし しろねぎ・にんにく	こめ でんぶん さとう はるさめ	ごまあぶら
21	金	ごはん	牛乳	キャベツ入り平つくね	おからの炒り煮 厚揚げのみそ汁	とりにく おから ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ・しいたけ こんにゃく・えだまめ たまねぎ・しろねぎ	こめ さとう	あぶら
24	月	ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き	大豆サラダ オニオンスープ	とりにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが・にんにく キャベツ・コーン たまねぎ・えのきだけ にんにく	こめ さとう じゃがいも	ドレッシング オリーブあぶら
25	火	ごはん	牛乳	じゃがいものピリ辛	ナムル ふのみそ汁	とりにく みそ とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ・えだまめ にんにく・しょうが もやし・しろねぎ	こめ じゃがいも さとう でんぶん ふ	あぶら ごま ごまあぶら
26	水	ごはん	牛乳	メンチカツ	りっちゃんサラダ 塩ラーメン	とりにく ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんにゃく	こまつな にんじん トマト チンゲンサイ にら	キャベツ・コーン もやし・たまねぎ にんにく	こめ・さとう パンこ こむぎこ ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら
27	木	ごはん	牛乳	さばのみそ焼き	キムタク炒め チンゲンサイのスープ	さば ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ・はくさい・キムチ たくあん・だいこん キャベツ・しろねぎ	こめ	ごまあぶら
28	金	ごはん	牛乳	肉野菜炒め	じゃがいもの和え物 白ねぎのみそ汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん こまつな	にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ えだまめ・しろねぎ えのきだけ・だいこん	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ