

6月の予定献立表

2020年 6月

熊野市立入鹿中学校

| 日 | 主食 | 牛乳 | おかず | 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 たんぱく質 脂質 カルシウム |
|-----|-------------|----|---------------------------------------|--|------------------------------------|--|--|
| 1月 | ごはん | ○ | ナポリタン コールスローサラダ 味付けのり | 牛乳, 粉チーズ, ウィンナー, ベーコン, 味付けのり | 米, スパゲッティ, 砂糖, オリーブ油, マヨネーズ | トマト, 人参, 玉葱, ピーマン, キャベツ, きゅうり | 681 kcal 20.2 g 20.8 g 280 mg |
| 2火 | ごはん | ○ | 鶏肉とポテトのレモンあえ ちんげんさいのスープ | 牛乳, 鶏肉, こんぶ, 豚肉 | 米, かたくり粉, じゃがいも, 油, 砂糖 | レモン, チンゲン菜, 人参, キャベツ, もやし, 玉葱 | 648 kcal 22.2 g 22.1 g 269 mg |
| 3水 | ごはん | ○ | ヘルシーミートローフ キャベツのおかか和え 切り干し大根の煮物 | 牛乳, 豚ひき肉, 豆腐, 卵, かつお節, 油揚げ, 鶏肉 | 米, パン粉, じゃがいも, 砂糖 | 玉葱, 人参, キャベツ, こまつな, 切干しだいこん | 652 kcal 26.8 g 18.4 g 387 mg |
| 4木 | ごはん | ○ | 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ 大根と油揚げの味噌汁 | 牛乳, 鶏肉, ハム, 油揚げ, みそ | 米, 薄力粉, 油, マカロニ, マヨネーズ, 砂糖 | きゅうり, 人参, キャベツ, だいこん, しめじ | 658 kcal 25.9 g 23.9 g 318 mg |
| 5金 | スパイシートマトライス | ○ | 青のりポテトビーンズ パリパリ小魚入り | 牛乳, 牛ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, 小魚, あおのり | 米, 油, 砂糖, じゃがいも, かたくり粉 | にんにく, セロリー, 玉葱, ピーマン, 人参, トマト | 625 kcal 21.0 g 19.4 g 299 mg |
| 8月 | ごはん | ○ | カレー肉じゃが ばんさんすう | 牛乳, 豚肉, ハム | 米, じゃがいも, 油, 砂糖, はるさめ, ごま油 | 玉葱, キャベツ, きゅうり, 人参 | 594 kcal 18.9 g 14.4 g 270 mg |
| 9火 | ごはん | ○ | 筑前煮 スパゲティ-サラダ | 牛乳, 鶏肉, ハム | 米, こんにゃく, 油, 砂糖, マカロニ, マヨネーズ | たけのこ, 人参, ごぼう, 椎茸, キャベツ, 玉葱 | 571 kcal 19.6 g 16.5 g 272 mg |
| 10水 | ごはん | ○ | 豆腐のまさご揚げ ワタンスープ | 牛乳, 豆腐, しらす, 鶏ひき肉, 卵, 豚肉 | 米, かたくり粉, 油, ワタンの皮 | 人参, 玉葱, 葉ねぎ, しょうが, 椎茸, キャベツ, もやし | 591 kcal 22.4 g 19.3 g 301 mg |
| 11木 | ごはん | ○ | 鮭のあけぼの焼き ミニトマト 五目きんぴら | 牛乳, さけ, 鶏肉 | 米, マヨネーズ, こんにゃく, 油, 砂糖 | 人参, トマト, ごぼう | 613 kcal 24.7 g 20.2 g 271 mg |
| 12金 | カレーライス | ○ | フルーツのヨーグルトあえ 福神漬 | 牛乳, 豚肉, ヨーグルト | 米, 油, じゃがいも, バター, 薄力粉 | にんにく, 玉葱, 人参, セロリー, みかん, もも, りんご, 福神漬 | 688 kcal 19.1 g 19.3 g 315 mg |
| 15月 | ごはん | ○ | 高野豆腐の卵とじ煮 ひじきのパリパリサラダ | 牛乳, 高野豆腐, 鶏肉, 卵, ひじき, 上乾しらす | 米, 砂糖, ごま油, ぎょうざの皮, 油 | 玉葱, 人参, キャベツ, 椎茸, きゅうり, コーン | 605 kcal 25.7 g 18.9 g 366 mg |
| 16火 | ごはん | ○ | 回鍋肉 ツナポテトサラダ | 牛乳, 豚肉, みそ, ツナ | 米, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも, マヨネーズ | キャベツ, ピーマン, しょうが, にんにく, 人参, きゅうり | 601 kcal 21.2 g 20.6 g 275 mg |
| 17水 | ごはん | ○ | 厚揚げのそぼろあんかけ 野菜炒め | 牛乳, 厚揚げ, 豚ひき肉, 豚肉 | 米, 砂糖, 油, かたくり粉, ごま油 | しょうが, 人参, ピーマン, もやし, 玉葱, キャベツ | 603 kcal 23.6 g 21.0 g 416 mg |
| 18木 | ごはん | ○ | さばのごまケチャップソース 粉ふきいも もやしスープ | 牛乳, さば, 豚肉 | 米, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま, じゃがいも, ごま油 | しょうが, パセリ, 玉葱, 人参, もやし, こまつな | 667 kcal 26.0 g 22.9 g 297 mg |
| 19金 | こぎつねごはん | ○ | 豚汁 きゅうりとしらすの酢の物 | 牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, 豚肉, 豆腐, みそ, わかめ, しらす | 米, 油, 砂糖, じゃがいも, ごま | 人参, しょうが, ごぼう, だいこん, 葉ねぎ, きゅうり, キャベツ | 594 kcal 23.9 g 17.3 g 339 mg |
| 22月 | ごはん | ○ | じゃがいもと厚揚げの煮物 コーンサラダ | 牛乳, 鶏ひき肉, 厚揚げ, ハム | 米, じゃがいも, 油, 砂糖, マヨネーズ | 人参, コーン, キャベツ, きゅうり | 610 kcal 21.0 g 19.8 g 332 mg |
| 23火 | ごはん | ○ | クリームシチュー ハムサラダ 味付けのり | 牛乳, 鶏肉, 牛乳, ハム, 味付けのり | 米, 油, じゃがいも, 薄力粉, バター, 油, 砂糖 | 人参, 玉葱, コーン, パセリ, キャベツ, きゅうり | 656 kcal 21.7 g 20.4 g 317 mg |
| 24水 | ごはん | ○ | 炒り豆腐 ゴマネーズ和え | 牛乳, 木綿豆腐, 豚肉, 卵, 竹輪 | 米, 砂糖, 油, マヨネーズ, ごま | 玉葱, 人参, 葉ねぎ, 椎茸, ごぼう, キャベツ, きゅうり, もやし | 607 kcal 21.7 g 21.9 g 333 mg |
| 25木 | ごはん | ○ | サバのトマトチーズ焼き 野菜スープ ゼリー | 牛乳, サバ, 粉チーズ, 豚肉, ゼリー | 米, オリーブ油, じゃがいも | 玉葱, にんにく, キャベツ, 人参, こまつな | 632 kcal 28.5 g 16.2 g 431 mg |
| 26金 | ビビンバ | ○ | 豆腐スープ | 牛乳, 牛肉, 卵, 甜面醬, 豚肉, 豆腐 | 米, 砂糖, 油, ごま, かたくり粉 | にんにく, ほうれんそう, 人参, もやし, チンゲン菜, キャベツ | 605 kcal 24.9 g 20.5 g 317 mg |
| 29月 | チキンライス | ○ | ポトフ | 牛乳, 鶏肉, ベーコン, ウィンナー, 豚肉 | 米, バター, 油, じゃがいも | 玉葱, 人参, キャベツ, セロリー | 599 kcal 19.4 g 18.8 g 274 mg |
| 30火 | ごはん | ○ | 肉豆腐 大根サラダ | 牛乳, 豆腐, 豚肉, 竹輪 | 米, 砂糖, 油, マヨネーズ, ごま | 玉葱, 葉ねぎ, 人参, しいたけ, ごぼう, だいこん, きゅうり | 612 kcal 22.3 g 21.8 g 350 mg |

※材料・仕入れの都合等で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

6月4日~11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

