

# 6月 予定献立表

高岡市立南星中学校

| 日  | 曜 | 行事等      | 献立名      |                                             | 食品名                          |              |                           |                                            |                                      |              | Eエネルギー                             |
|----|---|----------|----------|---------------------------------------------|------------------------------|--------------|---------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------------------------|
|    |   |          | 主食       | 副食                                          | 赤(おもに体の組織をつくる)               |              | 緑(おもに体の調子を整える)            |                                            | 黄(おもにエネルギーになる)                       |              | Pたんぱく質                             |
|    |   |          |          |                                             | 魚・肉・卵・大豆<br>牛乳・小魚・海藻         |              | 緑黄色野菜                     | その他の野菜・果物                                  | 穀類・いも類・砂糖                            | 油脂類          |                                    |
| 1  | 火 |          | コッペパン    | ひよこ豆の揚げがらめ<br>オイスター炒め<br>ビーフンスープ オレンジ       | ひよこ豆<br>高野豆腐<br>ベーコン 豚肉      |              | 人参<br>ピーマン<br>赤ピーマン       | きやべつ 白菜<br>コーン 生しいたけ<br>ねぎ オレンジ            | コッペパン<br>砂糖 片栗粉<br>ビーフン              | 油            | E 895 kcal<br>P 31.3 g<br>F 34.1 g |
| 2  | 水 |          | ごはん      | ふくらぎの照り焼き<br>青菜のごま和え<br>みそ汁                 | ふくらぎ<br>油揚げ<br>みそ            |              | 人参<br>小松菜<br>にら           | きやべつ<br>生姜<br>たまねぎ                         | ごはん<br>じゃがいも                         | ごま           | E 791 kcal<br>P 31.9 g<br>F 24.9 g |
| 3  | 木 |          | 食パン      | ツナのキッシュ<br>煮豆<br>ワントンスープ ブルーベリーゼリー          | ツナ<br>金時豆<br>卵 豚肉            | チーズ          | 人参<br>赤ピーマン<br>パセリ        | たまねぎ ねぎ<br>白菜 コーン<br>干しいたけ                 | 食パン<br>ワンタン<br>ゼリー 砂糖                | マヨネーズ        | E 888 kcal<br>P 39.2 g<br>F 24.5 g |
| 4  | 金 | かみかみ献立   | ごはん      | 豚肉と大豆のみそがらめ<br>こんにやくのきんぴら<br>太きゅうり汁         | 豚肉<br>大豆 みそ<br>油揚げ           |              | 人参<br>いんげん                | 太きゅうり たまねぎ<br>生姜 たけのこ<br>生しいたけ             | ごはん<br>砂糖 片栗粉<br>こんにやく               | 油<br>ごま油     | E 888 kcal<br>P 32.5 g<br>F 30.9 g |
| 7  | 月 |          | 麦ごはん     | オムレツ<br>さくさくサラダ<br>キーマカレー アーモンド小魚           | オムレツ<br>豚肉<br>大豆             | 小魚           | 人参<br>ピーマン                | きやべつ<br>きゅうり<br>たまねぎ                       | 麦ごはん<br>コーンフレーク                      | 油<br>アーモンド   | E 907 kcal<br>P 35.6 g<br>F 29.4 g |
| 8  | 火 |          | 食パン      | 鮭の香り焼き<br>豚肉と切干し大根の中華炒め<br>ポテトスープ ジャム       | 鮭 豚肉<br>鶏肉<br>豆板醤            |              | 人参<br>にら                  | たまねぎ にんにく<br>エリンギ<br>切干大根                  | 食パン<br>パン粉 ジャム<br>じゃがいも              | オリーブ油<br>ごま油 | E 795 kcal<br>P 40.3 g<br>F 21.4 g |
| 9  | 水 |          | ごはん      | えびシューマイ(2個)<br>拌三絲<br>麻婆豆腐 ミックスナッツ          | えびシューマイ<br>豚肉 赤みそ<br>絹豆腐 豆板醤 |              | 人参                        | たまねぎ ねぎ きゅうり<br>にんにく 生姜 コーン<br>たけのこ 干しいたけ  | ごはん<br>春雨<br>砂糖 片栗粉<br>ミックスナッツ       | 油<br>ごま油     | E 885 kcal<br>P 30.6 g<br>F 26.3 g |
| 10 | 木 |          | 米粉入りパン   | コロッケ<br>カラフルソテー<br>卵とコーンのスープ オレンジ           | コロッケ<br>ベーコン<br>卵            |              | 人参 パセリ<br>赤・黄ピーマン<br>ピーマン | きやべつ たまねぎ<br>コーン 本しめじ<br>オレンジ              | 米粉入りパン<br>片栗粉                        | 油            | E 844 kcal<br>P 26.7 g<br>F 30.6 g |
| 11 | 金 |          | ごはん      | わかさぎの南蛮漬け<br>ゆかり和え<br>豚汁 アップルシャーベット         | わかさぎ<br>豚肉<br>みそ             |              | 人参                        | 白菜 きゅうり<br>きやべつ ねぎ<br>アップルシャーベット           | ごはん 片栗粉<br>砂糖 こんにやく<br>さつまいも         | 油            | E 772 kcal<br>P 26.3 g<br>F 16.4 g |
| 14 | 月 |          | ごはん      | 豚肉のジャンロー<br>茹で野菜<br>豆腐のすまし汁 冷凍みかん           | 豚肉<br>絹豆腐                    |              | 人参<br>ブロッコリー              | たまねぎ ねぎ<br>白菜 本しめじ<br>生姜 みかん               | ごはん<br>じゃがいも<br>砂糖                   |              | E 774 kcal<br>P 33.1 g<br>F 16.8 g |
| 15 | 火 |          | コッペパン    | カップエッグ<br>海藻サラダ<br>米粉シチュー カシューナッツ           | 卵<br>ベーコン<br>白手こ(白いんげん豆)     | 脱脂粉乳<br>わかめ  | 人参<br>赤ピーマン               | きやべつ きゅうり<br>たまねぎ コーン<br>本しめじ ひらたけ         | コッペパン<br>じゃがいも<br>上新粉 砂糖<br>カシューナッツ  | 油<br>バター     | E 878 kcal<br>P 33.6 g<br>F 31.6 g |
| 16 | 水 |          | ごはん      | いかのかりん揚げ<br>青菜と切干し大根の浸し<br>すき焼き煮 チーズ        | いか<br>牛肉<br>焼き豆腐             | チーズ          | 人参<br>小松菜                 | きやべつ 白菜<br>切干し大根 ねぎ<br>ごぼう 生しいたけ           | ごはん 片栗粉<br>じゃがいも ふ<br>しらたき 砂糖        | 油            | E 882 kcal<br>P 38.7 g<br>F 25.5 g |
| 17 | 木 | 高岡食19丼献立 | ごはん      | 白えびの金メダル丼<br>高岡野菜の五輪和え<br>地場もんパワアアップ汁 ヨーグルト | 白えび<br>卵 大豆<br>油揚げ みそ        | ヨーグルト<br>もずく | 人参<br>小松菜<br>赤・黄ピーマン      | きやべつ 大根<br>たまねぎ ねぎ<br>生しいたけ コーン            | ごはん<br>小麦粉<br>砂糖 片栗粉                 | 油<br>ごま      | E 845 kcal<br>P 29.6 g<br>F 24.5 g |
| 18 | 金 | 地場産品献立   | 減量ごはん    | 塩鯖<br>ひじきの炒り煮<br>そうめん汁 メロン                  | 鯖 豚肉<br>大豆<br>油揚げ            | ひじき          | 人参<br>いんげん                | たまねぎ ねぎ<br>黒きくらげ コーン<br>アンデスメロン            | ごはん<br>砂糖<br>そうめん                    | 油            | E 849 kcal<br>P 38.2 g<br>F 26.3 g |
| 21 | 月 |          | ごはん      | 豚キムチ炒め<br>焼きポテト プチトマト(2個)<br>みそ汁 青りんごゼリー    | 豚肉<br>油揚げ<br>みそ              | わかめ          | 人参<br>プチトマト               | きやべつ 白菜<br>ねぎ 大根<br>本しめじ                   | ごはん<br>ポテト<br>ゼリー 砂糖                 | 油<br>ごま油     | E 824 kcal<br>P 29.6 g<br>F 20.3 g |
| 22 | 火 |          | 2/3コッペパン | 豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>焼きそば ピーチシャーベット      | 豆腐ハンバーグ<br>豚肉                | 青のり          | 人参<br>ブロッコリー              | きやべつ たまねぎ<br>きゅうり コーン<br>ピーチシャーベット         | 2/3コッペパン<br>中華めん<br>ごまドレッシング         | 油            | E 833 kcal<br>P 32.8 g<br>F 22.7 g |
| 23 | 水 |          | ごはん      | ふくらぎの甘みそかけ<br>三色浸し<br>肉じゃが 納豆               | ふくらぎ<br>牛肉<br>納豆 みそ          |              | 人参<br>小松菜<br>いんげん         | きやべつ<br>たまねぎ                               | ごはん 砂糖<br>こんにやく<br>じゃがいも             |              | E 876 kcal<br>P 34.3 g<br>F 24.0 g |
| 24 | 木 |          | コッペパン    | 鶏肉といもの揚げがらめ<br>塩もみ<br>フルーツポンチ               | 鶏肉<br>うずら卵                   |              | 人参<br>ピーマン                | きやべつ きゅうり<br>生姜 みかん もも<br>パイン パナナ          | コッペパン サイダー<br>じゃがいも 片栗粉<br>ゼリー 寒天 砂糖 | 油            | E 877 kcal<br>P 30.6 g<br>F 24.5 g |
| 25 | 金 |          | ごはん      | 鯖のおろしあんかけ<br>青菜の生姜和え<br>かきたま汁 冷凍みかん         | 鯖<br>卵<br>絹豆腐                |              | 人参<br>小松菜                 | きやべつ 大根<br>たまねぎ 生姜<br>本しめじ みかん             | ごはん<br>砂糖<br>片栗粉                     |              | E 790 kcal<br>P 32.0 g<br>F 21.6 g |
| 28 | 月 |          | 減量ごはん    | 春巻き<br>野菜サラダ<br>みそラーメン 豆乳プリン                | 春巻き<br>豚肉<br>みそ 赤みそ          |              | 人参<br>ブロッコリー              | きやべつ きゅうり<br>にんにく ねぎ<br>コーン メンマ            | ごはん<br>中華めん<br>豆乳プリン                 | 油            | E 815 kcal<br>P 22.7 g<br>F 24.5 g |
| 29 | 火 |          | 食パン      | 荒挽きウインナー(2本)<br>フルーツ和え<br>ミネストローネ スライスチーズ   | ウインナー<br>鶏肉                  | チーズ          | 人参<br>いんげん<br>トマト         | たまねぎ マッシュルーム<br>りんご みかん もも<br>パイン パナナ レーズン | 食パン<br>じゃがいも<br>マカロニ 砂糖              | 油            | E 916 kcal<br>P 32.8 g<br>F 32.3 g |
| 30 | 水 |          | ごはん      | 赤魚の竜田揚げ<br>ごま浸し<br>みそ団子汁 冷凍パイン              | 赤魚<br>油揚げ<br>みそ              |              | 人参<br>ほうれん草               | きやべつ 白菜<br>ねぎ 生姜 パイン<br>生しいたけ              | ごはん<br>片栗粉<br>白玉団子                   | 油<br>ごま      | E 818 kcal<br>P 31.7 g<br>F 23.7 g |

\*牛乳が毎日つきます \*都合により献立が変わる場合があります

\*\*\*お知らせ\*\*\*

6月は食育月間です。