6月 予定献立表

高岡市立南星中学校

				高岡市立南星中華						
		主食	献立名	食品名 EITネルギー						
日曜	行事等			赤(おもに体の組織をつくる) 緑(おもに体の調子を整える)			こ体の調子を整える)	黄(おもにエネルギーになる)		P:たんぱく質
	1144	工及	則及	魚·肉·卵·大豆	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	F:脂質
		0	ひよこ豆の揚げがらめ	ひよこ豆		人参	きゃべつ 白菜	コッペパン	油	E 895 kc
火		コッペ パン	オイスター炒め	高野豆腐		ピーマン	コーン 生しいたけ	砂糖 片栗粉		P 31.3 g
			ビーフンスープ オレンジ	ベーコン 豚肉		赤ピーマン	ねぎ オレンジ	ビーフン		F 34.1 g
			ふくらぎの照り焼き	ふくらぎ		人参	きゃべつ	ごはん	ごま	E 791 kc
2 水		ごはん	青菜のごま和え	油揚げ		小松菜	生姜	じゃがいも		P 31.9 g
			みそ汁	みそ		にら	たまねぎ			F 24.9 g
T			ツナのキッシュ	ツナ	チーズ	人参	たまねぎ ねぎ	食パン	マヨネーズ	E 888 kc
3 木		食パン	煮豆	金時豆		赤ピーマン	白菜 コーン	ワンタン		P 39.2 g
			ワンタンスープ ブルーベリーゼリー	卵 豚肉		パセリ	干ししいたけ	ゼリー 砂糖		F 24.5 g
\top			豚肉と大豆のみそがらめ	豚肉		人参	太きゅうり たまねぎ	ごはん	油	E 888 kc
金	かみかみ	ごはん	こんにゃくのきんぴら	大豆 みそ		いんげん	生姜 たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油	P 32.5 g
	献立		太きゅうり汁	油揚げ			生しいたけ	こんにゃく		F 30.9
+			オムレツ	オムレツ	小魚	人参	きゃべつ	麦ごはん	油	E 907 kg
7 月		麦ごはん	さくさくサラダ	豚肉	3 7111	ピーマン	きゅうり	コーンフレーク		P 35.6
		34-10-11	キーマカレー アーモンド小魚	大豆		,	たまねぎ		,	F 29.4
+			鮭の香り焼き	鮭 豚肉		人参	たまねぎ にんにく	食パン	オリーブ油	
3 火		食パン	豚肉と切干し大根の中華炒め	鶏肉		にら	エリンギ	パン粉 ジャム		P 40.3
		10, 10	ポテトスープジャム	豆板醬		100	切干大根	じゃがいも	_ 6A	F 21.4
+			えびシューマイ(2個)	立似台 えびシューマイ		人参	リテス依 たまねぎ ねぎ きゅうり	ごはん	油	E 885 kg
) 水		ごはん	 投三絲	スひンユーマ1 豚肉 赤みそ		ハツ	にんにく 生姜 コーン		油 ごま油	
1		こはん		豚肉 亦みそ 絹豆腐 豆板醤				春雨 砂糖 片栗粉		P 30.6 g
+			麻婆豆腐 ミックスナッツ			الطاق شا	たけのこ 干ししいたけ			
0 木		米粉入り	コロッケ	コロッケ			きゃべつ たまねぎ	米粉入りパン	泄	E 844 kd
1		パン	カラフルソテー	ベーコン			コーン 本しめじ	片栗粉		P 26.7
+			卵とコーンのスープ オレンジ	卵		ピーマン	オレンジ			F 30.6
			わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ		人参	白菜 きゅうり	ごはん 片栗粉	油	E 772 kd
1 金		ごはん	ゆかり和え	豚肉			きゃべつ ねぎ	砂糖 こんにゃく		P 26.3 g
╄			豚汁 アップルシャーベット	みそ			アップルシャーベット	さつまいも		F 16.4
			豚肉のジャンロー	豚肉		人参	たまねぎ ねぎ	ごはん		E 774 kd
4 月		ごはん	茹で野菜	絹豆腐		ブロッコリー	白菜 本しめじ	じゃがいも		P 33.1 g
L			豆腐のすまし汁 冷凍みかん				生姜 みかん	砂糖		F 16.8
		コッペ	カップエッグ	90	脱脂粉乳	人参	きゃべつ きゅうり	コッペパン	油	E 878 kg
5 火		パン	海藻サラダ	ベーコン	わかめ	赤ピーマン	たまねぎ コーン	じゃがいも	バター	P 33.6 g
			米粉シチュー カシューナッツ	白手亡(白いんげん豆)			本しめじ ひらたけ	上新粉 砂糖	カシューナッツ	F 31.6 g
			いかのかりん揚げ	いか	チーズ	人参	きゃべつ 白菜	ごはん 片栗粉	油	E 882 kd
6 水		ごはん	青菜と切干し大根の浸し	牛肉		小松菜	切干し大根 ねぎ	じゃがいも ふ		P 38.7
			すき焼き煮 チーズ	焼き豆腐			ごぼう 生しいたけ	しらたき 砂糖		F 25.5
	高岡		白えびの金メダル丼	白えび	ヨーグルト	人参	きゃべつ 大根	ごはん	油	E 845 kg
7 木	食19丼	ごはん	高岡野菜の五輪和え	卵 大豆	もずく	小松菜	たまねぎ ねぎ	小麦粉	ごま	P 29.6
	献立		地場もんパワーアップ汁 ヨーグルト	油揚げ みそ		赤・黄ピーマン	生しいたけ コーン	砂糖 片栗粉		F 24.5
Ī			塩鯖	鯖 豚肉	ひじき	人参	たまねぎ ねぎ	ごはん	油	E 849 ko
8 金	地場産品献立	減量 ごはん	ひじきの炒り煮	大豆		いんげん	黒きくらげ コーン	砂糖		P 38.2
	HV 3Z	C1870	そうめん汁 メロン	油揚げ			アンデスメロン	そうめん		F 26.3
T			豚キムチ炒め	豚肉	わかめ	人参	きゃべつ 白菜	ごはん	油	E 824 kg
1 月		ごはん	焼きポテト プチトマト(2個)	油揚げ		プチトマト	ねぎ 大根	ポテト	ごま油	P 29.6
			みそ汁 青りんごゼリー	みそ			本しめじ	ゼリー 砂糖		F 20.3
\dagger		0.70	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ	青のり	人参	きゃべつ たまねぎ	2/3コッペパン	油	E 833 kg
22 火		2/3 コッペ	ブロッコリーサラダ	豚肉		_	きゅうり コーン	中華めん	ごまドレッシング	P 32.8
1		パン	焼きそば ピーチシャーベット				ピーチシャーベット		,	F 22.7
+		1	ふくらぎの甘みそかけ	ふくらぎ	<u> </u>	人参	きゃべつ	ごはん 砂糖		E 876 kg
1					1	~~~	- 1- 1-			P 34.3
3 7k		,∵1±				小炒並	たまわぎ	こんパー・かく		
3 水		ごはん	三色浸し	牛肉		小松菜	たまねぎ	こんにゃく		
3 水		ごはん	三色浸し 肉じゃが 納豆	牛肉 納豆 みそ		いんげん		じゃがいも	油	F 24.0 §
		コッペ	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ	牛肉 納豆 みそ 鶏肉		いんげん 人参	きゃべつ きゅうり	じゃがいも	油	F 24.0 g E 877 kg
3 水			三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ	牛肉 納豆 みそ		いんげん	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも	じやがいも コッペペン サイダー じゃがいも 片栗粉	油	F 24.0 g E 877 kg P 30.6 g
		コッペ	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ フルーツポンチ	牛肉 納豆 みそ 鶏肉 うずら卵		いんげん 人参 ピーマン	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも パイン バナナ	じやがいも コッペペン サイダー じゃがいも 片栗粉 ゼリー 寒天 砂糖	油	F 24.0 g E 877 kg P 30.6 g F 24.5 g
4 木		コッペパン	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ フルーツポンチ 鯖のおろしあんかけ	牛肉 納豆 みそ 鶏肉 うずら卵 鯖		いんげん 人参 ピーマン 人参	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも パイン バナナ きゃべつ 大根	じやがいも コッペペン サイダー じゃがいも 片栗粉 ゼリー 寒天 砂糖 ごはん	油	F 24.0 g E 877 kg P 30.6 g F 24.5 g E 790 kg
		コッペ	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ フルーツポンチ 鯖のおろしあんかけ 青菜の生姜和え	牛肉 納豆 みそ 鶏肉 うずら卵 鯖卵		いんげん 人参 ピーマン	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも パイン パナナ きゃべつ 大根 たまねぎ 生姜	じやがいも コッペペン サイダー じゃがいも 片栗粉 セリー 寒天 砂糖ごはん 砂糖	油	F 24.0 g E 877 kg P 30.6 g F 24.5 g E 790 kg P 32.0 g
4 木		コッペパン	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ フルーツポンチ 鯖のおろしあんかけ 青菜の生姜和え かきたま汁 冷凍みかん	牛肉 納豆 みそ 鶏肉 うずら卵 鯖 卵		いんげん 人参 ピーマン 人参 小松菜	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも パイン パナナ きゃべつ 大根 たまねぎ 生姜 本しめじ みかん	じゃがいも コッペペン サイダー じゃがいも 片栗粉 ゼリー 寒天 砂糖 ごはん 砂糖		F 24.0 § E 877 kg P 30.6 § F 24.5 § E 790 kg P 32.0 § F 21.6 §
4 木		コッペパンごはん	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ フルーツポンチ 鯖のおろしあんかけ 青菜の生姜和え かきたま汁 冷凍みかん 春巻き	牛肉 みそ みそ みそ うずら卵 請 卵 網豆腐 春巻き		いんげん 人参 ピーマン 人参 小松菜	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも パイン パナナ きゃべつ 大根 たまねぎ 生姜 本しめじ みかん きゃべつ きゅうり	じゃがいも コッパペン サイダー じゃがいも 片栗粉 ごはん	油油	F 24.0 g E 877 kg P 30.6 g F 24.5 g E 790 kg P 32.0 g F 21.6 g E 815 kg
4 木		コッペパン	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ フルーツポンチ 鯖のおろしあんかけ 青菜の生姜和え かきたま汁 冷凍みかん	牛肉 みそ みそ から から から から が		いんげん 人参 ピーマン 人参 小松菜	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも パイン パナナ きゃべつ 大根 たまねぎ 生姜 本しめじ みかん	じやがいも コッペペン サイダー じゃがいも 片栗粉 ゼリー 寒天 砂糖ごはん 砂糖 片栗粉 ごはん		F 24.0 g E 877 kg P 30.6 g F 24.5 g E 790 kg P 32.0 g F 21.6 g E 815 kg P 22.7 g
4 木		コッペ パン ごはん 減量	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ フルーツポンチ 鯖のおろしあんかけ 青菜の生姜和え かきたま汁 冷凍みかん 春巻き	牛肉 みそ みそ みそ うずら卵 請 卵 網豆腐 春巻き		いんげん 人参 ピーマン 人参 小松菜	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも パイン パナナ きゃべつ 大根 たまねぎ 生姜 本しめじ みかん きゃべつ きゅうり	じゃがいも コッパペン サイダー じゃがいも 片栗粉 ごはん		F 24.0 g E 877 kg P 30.6 g F 24.5 g E 790 kg P 32.0 g F 21.6 g E 815 kg P 22.7 g
4 木		コッペ パン ごはん 減量	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ フルーツポンチ 鯖のおろしあんかけ 青菜の生姜和え かきたま汁 冷凍みかん 春巻き 野菜サラダ	牛肉 みそ みそ から から から から が	チーズ	いんげん 人参 ピーマン 人参 小松菜	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも パイン パナナ きゃべつ 大根 たまねぎ 生姜 本しめじ みかん きゃべつ きゅうり にんにく ねぎ	じゃがいもコッパン・サイダーじゃがいも 片栗粉 セリー 寒天 砂糖 ごはん 砂糖 片栗粉 ごはん 中華めん 豆乳プリン		F 24.0 g E 877 kc P 30.6 g F 24.5 g E 790 kc P 32.0 g F 21.6 g E 815 kc P 22.7 g F 24.5 g
4 木		コッペ パン ごはん 減量	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ フルーツポンチ 鯖のおろしあんかけ 青菜の生姜和え かきたま汁 冷凍みかん 春巻き 野菜サラダ みそラーメン 豆乳プリン	牛肉 みそ から	チーズ	いんげん 人参 ピーマン 人参 小松菜 人参 ブロッコリー	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも パイン パナナ きゃべつ 大根 たまねぎ 生姜 本しめじ みかん きゃべつ きゅうり にんにく ねぎ コーン メンマ	じゃがいもコッパン・サイダーじゃがいも 片栗粉 セリー 寒天 砂糖 ごはん 砂糖 片栗粉 ごはん 中華めん 豆乳プリン	油	F 24.0 I E 877 kt P 30.6 I F 24.5 I E 790 kt F 21.6 I E 815 kt P 22.7 I F 24.5 I E 916 kt
4 木 金 8 月		コッペ バン ごはん 減量 ごはん	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ フルーツポンチ 鯖のおろしあんかけ 青菜の生姜和え かきたま汁 冷凍みかん 春巻き 野菜サラダ みそラーメン 豆乳プリン 荒挽きウインナー(2本)	牛肉豆 みそ 対別内 うずが 鯖卵 桐春 豚肉 みそンナー	チーズ	いんげん 人参 ピーマン 人参 小松菜 人参 ブロッコリー	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも パイン パナナ きゃべつ 大根 たまねぎ 生姜 本しめじ みかん きゃべつ きゅうり にんにく ねぎ コーン メンマ たまねぎ マッシュルーム	じゃがいもコッパペン サイダー じゃがいも 片栗粉 ゼリー 寒天 砂糖ごはん 砂糖 片栗粉 ごはよめ 中華 乳ブリン 食パン	油	F 24.0 g E 877 kc P 30.6 g F 24.5 g E 790 kc P 32.0 g F 21.5 kc E 815 kc P 22.7 g F 24.5 g E 916 kc P 32.8 g
4 木 金 8 月		コッペ バン ごはん 減量 ごはん	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ フルーツポンチ 鯖のおろしあんかけ 青菜の生姜和え かきたま汁 冷凍みかん 春巻き 野菜サラダ みそラーメン 豆乳プリン 荒焼きウインナー(2本) フルーツ和え	牛肉豆 みそ 対別内 うずが 鯖卵 桐春 豚肉 みそンナー	チーズ	いんげん 人参 ピーマン 人参 小松菜 人参 ブロッコリー 人参 いんげん	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも パイン パナナ きゃべつ 大根 たまねぎ 生姜 本しめじ みかん きゃべつ きゅうり にんにく ねぎ コーン メンマ たまねぎ マッシュルーム りんご みかん もも	じゃがいもコッパペン サイダー じゃがいも 片栗粉 ゼリー 寒天 砂糖ごはん 砂糖 片栗粉 ごはね 中華 めん 豆乳プリン 食べン じゃがいも	油	F 24.0 g E 877 kc P 30.6 g F 24.5 g E 790 kc P 32.0 g F 21.6 g E 815 kc E 916 kc F 32.3 g F 32.3 g
4 木 金 8 月		コッペ バン ごはん 減量 ごはん	三色浸し 肉じゃが 納豆 鶏肉といもの揚げがらめ 塩もみ フルーツポンチ 鯖のおろしあんかけ 青菜の生姜和え かきたま汁 冷凍みかん 春巻き 野菜サラダ みそラーメン 豆乳プリン 荒焼きウインナー(2本) フルーツ和え ミネストローネ スライスチーズ	牛肉豆肉 みそ みそ から	チーズ	いんげん 人参 ピーマン 人参 小松菜 人参 いんげん トマト 人参	きゃべつ きゅうり 生姜 みかん もも パイン パナナ きゃべつ 大根 たまねぎ 生姜 本しめじ みかん きゃべつ きゅうり にんにく ねぎ コーン メンマ たまねぎ マッシュルーム りんご みかん もも パイン パナナ レーズン	じゃがいもコッパペン サイダー にゃがいも 片栗粉 ゼリー 寒天 砂糖ごはん 砂糖 片栗粉 ごはん 中華 めん 豆乳プリン 食パン じゃがいもマカロニ 砂糖	油油	E 877 kc E 877 kc F 24.5 E E 790 kc F 21.6 E E 815 kc F 24.5 E E 916 kc F 32.3 E E 818 kc F 32.3 E E 818 kc F 32.3 E E 818 kc F 32.7 E

^{*}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。