

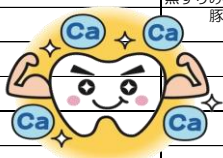
6月の献立カレンダー



2020年5月26日
五泉市立村松中学校

※献立は都合により変更させていただく場合があります。ご了承ください。

日	献立名	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	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1月	ごはん		米		852 kcal		
	牛乳	牛乳					
	れんこん入りメンチカツ	豚肉 鶏肉	さとう 小麦粉 パン粉 小麦粉	米ぬか油	れんこん 玉ねぎ	28.5 g	
	きゅうりのしょうが風味漬け		三温糖	ごま油	きゅうり キャベツ しょうが	23.9 g	
2火	肉じゃが	豚肉	じゃがいも こんにゃく 三温糖	米ぬか油	にんじん さやえんどう	しょうが ごぼう 玉ねぎ しいたけ	2.8 g
	ツナカレーピラフ	ツナ	米 麦	米ぬか油		玉ねぎ とうもろこし	869 kcal
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ ケチャップソース	豚肉 鶏肉	三温糖				
3水	ミックスビーンズサラダ	大豆 いんげんまめ 青大豆 金時豆	三温糖	米ぬか油	にんじん	えだまめ キャベツ きゅうり	35.4 g
	アルファベットパスタスープ	ベーコン	じゃがいも マカロニ		にんじん パセリ	玉ねぎ	27.4 g
	麦ごはん		米 麦				3.2 g
	牛乳	牛乳					809 kcal
4木	マーボーライスの具	豚肉 大豆 黒ずりみそ 豆腐	三温糖 小麦粉	米ぬか油 ごま油	にんじん にはら	しょうが にんにく しいたけ メンマ 長ねぎ	27.6 g
	米粉入り春巻き	豚肉	はるさめ 小麦粉 小麦粉	米ぬか油 豚脂	にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが しいたけ	24.3 g
	海藻サラダ	わかめ 海藻はるさめ	三温糖	米ぬか油 白いりごま	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	2.1 g
	ミニりんごゼリー		さとう			りんご	
5金	ごはん		米		806 kcal		
	牛乳	牛乳					
	大豆入りコロッケ	大豆 豚肉	小麦粉 パン粉 小麦粉 さとう	米ぬか油	にんじん	玉ねぎ	32.6 g
	こんにゃくソテー	焼き豚	こんにゃく 三温糖	米ぬか油 ごま油	にんじん アスパラガス	しょうが とうもろこし	22.7 g
6土	みそちゃんこ汁	とりにく 油揚げ みそ 大豆			にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし 長ねぎ	2.7 g
	ごはん		米		789 kcal		
	牛乳	牛乳					
	さばの塩こうじやき	さば		ごま			
7日	ぜんまいの炒め煮	さつま揚げ	三温糖	米ぬか油	にんじん さやえんどう	ぜんまい しいたけ だけのこ	31.6 g
	けんちん汁	木綿豆腐 豚肉	こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	にんじん	だいこん 長ねぎ	27.2 g
	けんちん汁	木綿豆腐 豚肉	こんにゃく じゃがいも	米ぬか油	にんじん	ほうれんそう	2.5 g
	ごはん		米			848 kcal	
8月	牛乳	牛乳					
	鶏肉のレモンしょうゆがらめ	鶏肉	三温糖	米ぬか油 小麦粉		レモン	35.6 g
	中華あえ	わかめ	三温糖	ごま油 白いりごま	にんじん	キャベツ きゅうり	24.2 g
	みそワントンスープ	豚肉 みそ	ワンタン	米ぬか油	にんじん チンゲンサイ	きくらげ にんにく しいたけ メンマ もやし	2.0 g
9火	ごはん		米		746 kcal		
	牛乳	牛乳					
	さけのホイル焼き	さけ		ノエッグ マネー ごま	にんじん	玉ねぎ	29.9 g
	ふきのきんぴら	豚肉 さつま揚げ	こんにゃく 三温糖	米ぬか油 白いりごま	にんじん さやいんげん	ふき	21.7 g
10水	なめこ汁	生揚げ みそ みそ	じゃがいも		にんじん ごまつな	だいこん なめこ 長ねぎ	1.6 g
	梅ごはん		米	ごま		梅干し	799 kcal
	牛乳	牛乳					
	たまご焼き	たまご	さとう				
11木	野菜と大豆のカレー風味炒め	青大豆 ベーコン	三温糖	米ぬか油	にんじん にはら	もやし えだまめ キャベツ	33.8 g
	豆腐の中華煮	豚肉 木綿豆腐	三温糖 小麦粉	米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく しいたけ メンマ 長ねぎ	26.2 g
	豆腐の中華煮	豚肉 木綿豆腐	三温糖 小麦粉	米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく しいたけ メンマ 長ねぎ	3.6 g
	ごはん		米			792 kcal	
12金	牛乳	牛乳					
	いわしの蒲焼	いわし	水あめ 三温糖 小麦粉	米ぬか油			28.2 g
	ひじきの梅サラダ	ひじき	三温糖	米ぬか油	赤ピーマン	キャベツ きゅうり 梅干し	23.1 g
	じゃがいもとわらびのみそ汁	みそ みそ 生揚げ	じゃがいも			えのきだけ わらび	3.7 g
13土	麦ごはん		米 米粒麦				850 kcal
	チキンカレー	鶏肉 大豆	じゃがいも	米ぬか油 カレールー 米粉カレールー	にんじん	玉ねぎ しょうが にんにく	28.9 g
	牛乳	牛乳					
	カラフルサラダ		三温糖	米ぬか油	アスパラガス にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし えだまめ	18.4 g
14日	福神漬け	昆布	さとう		にんじん しその葉	だいこん なす れんこん すいか しょうが	2.7 g
	ごはん		米			827 kcal	
	牛乳	牛乳					
	さばの生姜煮	さば	さとう			しょうが	32.5 g
15月	キャベツの昆布あえ	こんぶ		ごま	にんじん	キャベツ きゅうり	26.3 g
	厚揚げと野菜のそぼろ煮	豚ひき肉 厚揚げ	じゃがいも 小麦粉 こんにゃく 三温糖	米ぬか油	にんじん	玉ねぎ しいたけ	2.7 g



今日は
入梅です

今日は
しょうがの日

日	献立名	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	1食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量		
16 火	麦ごはん		米 麦		806 kcal		
	鶏ごぼう丼の具	鶏肉	しらたき 三温糖 でん粉	米ぬか油	にんじん	しょうが ごぼう だけのこ 長ねぎ	31.1 g
	牛乳		牛乳				
	たくあんあえ			白いりごま	にんじん	もやし キャベツ きゅうり たくあん	17.4 g
	もずくのみそ汁	みそ みそ 生揚げ	もずく	じゃがいも		しめじ 長ねぎ	3.0 g
かしわもち			かしわもち				
17 水	米粉麺		米粉麺				887 kcal
	ミートソース	豚肉 大豆 みそ		オリーブ油	にんじん たまねぎ トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	33.2 g
	牛乳		牛乳				
	彩りサラダ		三温糖	米ぬか油	ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ きゅうり とうもろこし	19.6 g
	アップルシャーベット		さとう			りんご	3.5 g
18 木	コーンピラフ	ハム	米	米ぬか油	にんじん	玉ねぎ とうもろこし グリーンピース	790 kcal
	牛乳		牛乳				
	チキンマーメレード焼き	鶏肉		マーメレード		しょうが にんにく	33.5 g
	フルーツサラダ		三温糖	米ぬか油		キャベツ きゅうり なつみかん	27.2 g
	ミネストローネ	青大豆 ベーコン		三温糖 マカロニ	オリーブ油	にんじん トマト パ セリ	にんにく セロリ 玉ねぎ かぶ キャベツ

毎月19日は食育の日 五泉市「うんめえ給食」です

19 金	ごはん のりの佃煮		のり	米		さとう		842 kcal
	牛乳		牛乳					
	かつおの竜田揚げ	かつお		でん粉	米ぬか油			23.8 g
	ごま和え			三温糖	すりごま	にんじん こまつな	切干しだいこん キャベツ	2.1 g
22 月	豚汁	豚肉 みそ みそ 生揚げ		じゃがいも		にんじん	つきこん えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	
	ごはん			米				826 kcal
	牛乳		牛乳					
	チキンタシかつ	鶏むね肉		三温糖 パン粉 小麦粉	米ぬか油			29.4 g
23 火	おかかあえ	かつお節				ほうれんそう	キャベツ もやし とうもろこし	23.7 g
	厚揚げのみそ汁	みそ みそ 生揚げ		じゃがいも			しめじ もやし だいこん 長ねぎ	2.5 g
	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料 (乳製品)					809 kcal
	麦ごはん		米 麦					31.4 g
24 水	豚キムチ丼の具	豚肉	ごんぶ	三温糖	米ぬか油 練りごま ごま油	にら にんじん	しょうが にんにくはくさい だいこん 長ねぎ 玉ねぎ	16.6 g
	シャキシャキサラダ			じゃがいも 三温糖	白いりごま 米ぬか油	にんじん	きゅうり キャベツ	3.1 g
	トックスープ	鶏肉		トック	ごま油	にんじん	しいたけ だいこん まいたけ	
	ごはん			米				863 kcal
25 木	牛乳		牛乳					
	ホキフライ	ホキ		パン粉 小麦粉 でん粉	米ぬか油			31.9 g
	チリコンカン	豚ひき肉 大豆			米ぬか油	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	28.5 g
	ジュリエンスープ	ベーコン				にんじん	玉ねぎ キャベツ セロリ	3.2 g
26 金	ピビンバ(麦ごはん)			米 麦				829 kcal
	(焼肉)	豚肉		三温糖			にんにく ぜんまい だけのこ	31.2 g
	(ナムル)			三温糖	白いりごま ごま油	ほうれんそう にんじん	もやし	22.3 g
	牛乳		牛乳					
	はるさめスープ	ベーコン なんと		緑豆はるさめ	ごま油	にんじん チンゲンサイ	長ねぎ にんにく メンマ キャベツ	3.1 g
29 月	日向夏ゼリー			さとう			日向夏 シークワーサー	
	ごはん			米				839 kcal
	牛乳		牛乳					
	ししゃものしょうゆマヨネーズ焼き		ししゃも		カエッ マネーズ			33.5 g
	カレーもやしののりあえ					にんじん こまつな	もやし	30.1 g
30 火	厚揚げのオイスターソース煮	豚肉 厚揚げ		ごんにやく 三温糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく だいこん きくらげ	3.4 g
	ドライブルー						ブルー	
	焼きぶた入りチャーハン	焼き豚 青大豆		米	米ぬか油	にんじん	玉ねぎ とうもろこし	817 kcal
	牛乳		牛乳					
30 火	シュウマイ	豚肉 鶏肉		パン粉 小麦粉 でん粉	豚脂		玉ねぎ しょうが	30.9 g
	アスパラガスのごまあえ			三温糖	白すりごま	アスパラガス にんじん	キャベツ	24.6 g
	生姜入りスープ	さつま揚げ 油揚げ		ごんにやく でん粉		にんじん	ごぼう だいこん えのきたけ 長ねぎ しょうが	3.2 g
	ケチャップライス	ハム		米 三温糖	米ぬか油		玉ねぎ グリンピース	911 kcal
30 火	鶏肉のドリアソース	鶏肉 豆乳		ホワイトルウ	米ぬか油	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	27.0 g
	牛乳		牛乳					
	ごんにやくサラダ		わかめ	ごんにやく 三温糖	米ぬか油 ごま油 白いりごま	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	29.4 g
さくらんぼゼリー			さとう				さくらんぼ	6.5 g

・わかめ、ひじき、のりなどの海藻はエビ、カニの生息域で採取されています。
 ・片口いわし、しらすなどの小魚はエビ、カニが混ざる漁法で採取されています。
 ・あさりにカニが共生している可能性があります。